PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

(Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik dan Humanistik)

ISBN : 978-602-18042-2-3

HAMIM ROSYIDI

PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

(Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik dan Humanistik)

Oleh :

Hamim Rosyidi

JAUDAR PRESS

Perpustakaaan Nasional: katalog dalam terbitan (KDT)

Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si

PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

(Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik dan Humanistik)

Surabaya: JAUDAR PRESS, 2015
190 hlm
ISBN 978-602-18042-2-3

Cetakan Pertama, 2015

Hak penerbitan pada JAUDAR PRESS, Surabaya
Desain cover : Bagus Hidayatulloh, S.Pd
Layouter : M. Fikri Amrullah, S.Pd

Dicetak di CV. JAUHAROH DARUSALAM

Penerbit JAUDAR PRESS
Jl. Jemur Wonosari Lebar 61
Wonocolo, Surabaya-60237
Telp/Fax : (031)8491461
Email : jaudar_press@ymail.com

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik, serta hidayahnya sehingga kami dapat menyelesaikan Buku Psikologi Kepribadian (Paradigma, traits, kognitif, behavioristik dan Humanistik). sebagai salah satu bahan acuan kuliah psikologi kepribadian Program Studi Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UINSA Surabaya.

Sebagaimana diketahui saat ini ada beberapa paradigma teori psikologi kepribadian yang berkembang yakni; paradigma psikoanalisa, paradigma traits, paradigma kognitif, paradigma behavioristis dan Paradigma Humanistik

Buku Psikologi Kepribadian (Paradigma, traits, kognitif, behavioristik dan Humanistik) ini, merupakan kelanjutan dari buku Psikologi Kepribadian (Paradigma Psokoanalistik) yang isinya kumpulan naskah pemikiran para ahli yang beraliran Freudian (psikoanalisa).

Dengan pertimbangan praktis pemetaan materi psikologi kepribadian ini dilakukan, karena pada program studi psikologi dialokasikan 6 sks, dengan durasi 3 sks sebagai Materi Kuliah Psikologi Kepribadian I, yang dikonsentrasikan pada kajian aliran psikoanalisa (Freudian), dan pada Materi Psikologi Kepribadian II akan disajikan beberapa paradigm lain yakni; Traits, kognitif, behavioristik dan humanistik.

Untuk memperkaya wacana cirikhas ilmu keislaman mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Ampel, sengaja pada

setiap bagian ahir dari masing-masing pemikiran para tokoh psikologi ,direncanakan akan ditambahkan sebuah sub bab yang memfokuskan pembahasannya pada bagaimana teori tersebut jika dipandang dari sudut islam (relevansi teori dengan konssepsi Al Qur'an). Akan tetapi sub bahasan ini sedang dalam proses penulisan sehingga pada kali ini dengan terpaksa belum bisa dimuat, insya allah akan selesai dan ditambahkan pada edisi revisi masa yang akan datang.

Kami menyadari sepenuhnya bahwa buku ini hanyalah kumpulan pemikiran para ahli yang barangkali karena keterbatasan pemahaman penulis dan kekurangan referensi, penyajian buku ini masih jauh dari sempurna, Oleh karena itu saran dan kritik sangat kami harapkan demi kesempurnaan penulisan selanjutnya, harapan kami mudah-mudahan buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya para mahasiswa psikologi.

Surabaya, 1 Februari 2015

Penyusun

DAFTAR ISI

- **Kata Pengantar..iii**
- **Daftar Isi ....v**
- **OPERANT REINFORCEMENT THEORY-**
  B. F.Skinner 1
  - Pengantar 1
  - Struktur Kepribadian...4
  - Dinamika Kepribadian 6
  - Perkembangan kepribadian 14
  - Tingkahlaku Abnomal.......................................16
  - Metoda dan Penekanan Riset 21
- **STIMULUS RESPONSE THEORY–**
  N. E. Miller & J. Dollard....................................22
  - Pengantar 22
  - Struktur Kepribadian...22
  - Dinamika Kepribadian 23
  - Perkembangan Kepribadian 32
  - Tingkahlaku Abnomal.......................................36
- **SOCIAL LEARNING THEORY-**
  Albert Bandura..43
  - Pengantar 43
  - Struktur Kepribadian...46
  - Dinamika Kepribadian 51
  - Perkembangan Kepribadian 53
  - Tingkahlaku Abnormal 56
  - Metoda dan Penekanan Riset 58

- **TRAITS THEORY, UNIQUENESS OF THE PERSON – Gordon Allport................................59**
  - Pengantar 59
  - Struktur dan Dinamika Kepribadian 60
  - Perkembangan Kepribadian 71
- **FACTOR ANALYSIS – Raymond Cattell & Hans Eysenck...77**
  - Pengantar...77
  - Raymond Cattell, Kepribadian Sebagai Struktur Traits.......................................79
  - Persamaan Tingkahlaku 86
  - Teknik Riset 91
  - Hans J Eysenck...92
- **HOLIMS & HUMANISM– Abraham Maslow ...96**
  - Pengantar...96
  - Motivasi: Hirarki Need 100
  - Mencapai Aktualisasi Diri.................................109
  - Organisasi Kepribadian.....................................114
- **PHENOMENOLOGY, PERSON CENTERED THEORY – Carl Rogers 118**
  - Pengantar...118
  - Struktur Kepribadian...124
  - Dinamika Kepribadian 127
  - Pengembangan Kebribadian...............................133
- **PERSONOLOGY – Henry Murray.....................140**
  - Pengantar...140
  - Struktur Kepribadian...142

- Dinamika Kepribadian 146
- Perkembangan Kepribadian 156

➢ **EXISTENSIAL PSYCHOLOGY.........................163**
- Pengantar 163
- Perkembangan Normal Unsur Pembawaan.........166
- Perkembangan Normal Unsur
  Hasil Belajar 170
- Perkembangan Kepribadian 178
- Tekanan Riset dan Metodologi............................184

➢ **DAFTAR PUSTAKA 186**

OPERANT REINFORCEMENT THEORY

B. F. SKINNER

PENGANTAR

B.F. Skinner sebagai pelopor behaviorism menolak semua teori kepribadian. Menurutnya, psikologi belum siap (belum memiiiki data faktual yang cukup) untuk membangun teori kepribadian yang mencakup segala hal. Dia tidak membahas topik kepribadian secara khusus, kecuali sekedar menjadikannya sebagai label dari aspek tingkah laku tertentu. Skinner berbeda dengan pakar kepribadian pada umumnya dalam tiga hal:

1. Skinner menolak analisis kehidupan intemal semacam insting - motives - drives - aktualisasi diri – superiorita - keamanan, dan secara ekstrim berpendapat psikologi harus membatasi diri hanya menangani data yang dapat diobservasi. Satu-satunya aspek yang nyata dan relevan dengan psikologi adalah tingkahlaku yang teramati, dan satu-satunya cara mengontrol dan meramalkan tingkah laku itu adalah mengaitkannya dengan event-anteseden yang ada di lingkungan. Bukan berarti kekuatan kehidupan internal itu tidak ada, hal itu harus dapat diamati secara obyektif agar bemilai ilmiah. Senyampang pengamatan dan manipulasi obyektif terhadapnya belum dapat dilaksanakan, kehidupan intemal tidak dapat dipakai untuk meramalkan tingkah laku, sehingga tidak berguna bagi ilmu psikologi.

2. Skinner tidak tertarik dengan perbedaan individual semacam trait, life style, ego, self. Menurutnya, ilmu psikologi harus menemukan hukum umum dan tingkahlaku, hubungan empirik antara stimulus dengan responnya. Perbedaan tingkahlaku orang, semuanya disebabkan oleh perbedaan event yang menyebabkannya. Pandangan Skinner termasuk nomothetik dalam hal usaha menemukan hukum yang berlaku umum. Namun metoda untuk mencapainya bersifat idiografik, karena Skinner cenderung meneliti tingkahlaku satu organisme secara teliti, bukan mencari rata-rata dari sejumlah obyek penelitian.
3. Pakar psikologi kepribadian mengembangkan teorinya berdasarkan analisis terhadap orang abnormal (Freud dkk.), atau terhadap orang normal (Rogers), atau terhadap orang yang supemormal (Maslow), sedang Skinner memakai binatang (tikus dan merpati) sebagai obyek amatannya. Menurutnya, binatang dan manusia dalam merespon stimuli berbeda dalam tingkat kompleksitasnya, tetapi proses dasamya secara umum sama. Melalui binatang menjadi menguntungkan karena lebih sederhana, kontrol variabel eksperimen dapat dilakukan dalam jangka waktu eksperimen lebih lama.

Skinner bekerja dengan tiga asumsi dasar, di mana asumsi pertama dan kedua pada dasamya menjadi asumsi psikologi pada umumnya, bahkan menjadi merupakan asumsi semua pendekatan ilmiah.

1. **Behavior is lawful**: Tingkah laku itu mengikuti hukum tertentu. Ilmu adalah usaha untuk menemukan

keteraturan, menunjukkan bahwa event tertentu berhubungan secara teratur dengan event lain:

2. **Behavior can be predicted**: Tingkah laku dapat diramalkam. Ilmu bukan hanya menjelaskan, tetapi juga meramalkan. Bukan hanya menangani peristiwa masa lalu tetapi juga masa yang akan datang. Teori yang berdaya guna adalah yang memungkinkan dapat dilakukannya prediksi mengenai tingkah laku yang akan datang dan menguji prediksi itu.
3. **Behavior can be controlled**: Tingkah laku dapat dikontrol. Ilmu dapat melakukan antisipasi dan menentuan/membentuk (sedikit-banyak) tingkah laku seseorang. Skinner bukan hanya ingin tahu bagaimana terjadinya tingkah laku, tetapi dia sangat berkeinginan memanipulasinya. Pandangan ini bertentangan dengan pandangan tradisional yang menganggap manipulasi sebagai serangan terhadap kebebasan pribadi. Skinner memandang tingkah laku sebagai produk kondisi anteseden tertentu, sedang pandangan tradisional berpendapat tingkah laku merupakan produk perubahan dalam diri secara spontan.

Mengapa Skinner ingin memanipulasi kehidupan tingkah laku manusia? Sebagian karena keberhasilan mengontrol kejadian atau tingkah laku merupakan tes yang terbaik terhadap suatu teori. Lebih penting lagi, itu karena Skinner yakin manusia telah merusak dunia yang ditinggali-nya dengan memakai ilmu dan teknologi untuk memecahkan masalahnya. Menurutnya, teknologi telah meningkatkan kesalahan. Kebersihan dan pengobatan menimbulkan

masalah populasi meledak, perang menimbulkan penemuan senjata nuklir yang menakutkan, dan kemakmuran yang melimpah bertanggung jawab terhadap terjadianya polusi. Orang harus mengatur reproduksinya, berhenti peranq, dan mengadopsi metoda industri yang tidak menimbulkan polusi udara dan air. Itu adalah tingkah laku yang harus diubah. Namun teknologi tingkah laku sangat terbelakang kalau dibandingkan dengan kekuatan dan ketepatan teknologi fisika dan biologi.

Menurut Skinner, functional analysis of behavior: suatu analisis tingkah laku dalam bentuk hubungan sebab akibat, bagaimana suatu respon timbul mengikuti stimuli atau kondisi tertentu, akan menyingkap bahwa penyebab tingkah laku sebagian besar berada di event antesedennya atau berada di lingkungan. Apabila penyebab, stimulus atau event anteseden dapat dikontrol itu berarti dapat mengontrol tingkah laku. Tidak ada gunanya memisahkan organisme dari Iingkungannya, atau menarik kesimpulan mengenai peristiwa yang terjadi di dalam diri organism yang tidak terobservasi.

STRUKTUR KEPRIBADIAN

Skinner tidak tertarik dengan variabel struktural dari keprioadian. Menurutnya, mungkin dapat diperoleh ilusi yang menjelaskan dan memprediksi tingkah laku berdasarkan faktor-faktor tetap dalam kepribadian, tetapi tingkah laku hanya dapat diubah dan dikontrol dengan mengubah lingkungan. Jadi Skiner lebih tertarik dengan aspek yang berubah-ubah dari kepribadian alih-alih aspek struktur yang

tetap. Kepribadian yang dipandangnya relatif tetap adalah tingkah laku itu sendiri. Ada dua klasiifikasi tipe tingkah laku:

1. **Type respondent behavior**: organisme menghasilkan (elicited) respon sebagai hasil langsung dari stimulus spesifik. Respon refleks termasuk dalam kelompok ini, seperti mengeluarkan air liur ketika melihat makanan, menghindari pukulan dengan menundukkan kepala, merasa takut waktu ditanya guru, atau merasa malu waktu dipuji orang.
2. **Type operant behavior**: organisme mengerjakan atau memunculkan (emitted) suatu respon tanpa adanya stimulus spesifik yang langsung memaksanya melakukannya. Kecenderungan timbulnya respon operan tergantung kepada efeknya terhadap lingkungan atau consequence yang mengikuti respon itu. Bayi menjadi cenderung melakukan respon menangis, kalau pengaiamannya mengajarkan dengan menangis dia dapat merubah lingkungan (orang tua) menjadi memperhatikannya.

Faktor motivasional dalam tingkah laku bagi skinner lebih dari sekedar elemen struktural. Dalam situasi yang sama tingkah laku seorang bisa berbeda-beda kekuatan dan keseringan munculnya. Namun itu tidak harus diartikan sebagai akibat dari kekuatan dalam, drive, atau motivasi. Menurut skinner variabilitas intensitas tingkah laku itu dapat dikembalikan kepada environmental variable. Orang yang lapar dan bersemangat makan banyak bukan karena dorongan atau drive laparnya besar, tetapi karena perutnya kosong lama

tidak makan atau kondisi penyebab lainnya. Konsep motivasi yang menjelaskan variabilitas tingkah laku dalam situasi yang konstan bukan fungsi dari keadaan enerji, tujuan, dan jenis penyebab semacamnya. Konsep itu secara sederhana dijelaskan melalui hubungan sekelompok respon dengan sekelompok kejadian. Penjelasan mengenai motivasi ini juga berlaku untuk emosi.

DINAMIKA KEPRIBADIAN

1. Kepribadian dan Belajar

Kepedulian utama dari skinner adalah mengenai perubahan tingkah laku. Jadi hakekat teori Skinner adalah teori belajar, berubah menjadi memiliki tingkah laku baru, menjadi lebih terampil, menjadi lebih tahu. Kehidupan terus menerus dihadapkan dengan situasi eksternal yang baru, dan organisme harus belajar merespon situasi baru itu memakai respon lama atau memakai respon yang baru dipelajari. Dia yakin bahwa kepribadian dapat difahami dengan mempertimbangkan tingkah laku dalam hubungannya yang terus menerus dengan lingkungannya. Cara yang efektif untuk mengubah dan mengontrol adalah dengan melakukan ***reinforcement*** atau penguatan: kegiatan yang membuat tingkah laku tertentu berpeluang untuk jadi sebaliknya (berpeluang untuk tidak terjadi) pada masa yang akan datang. Konsep dasarnya sangat sederhana yakni bahwa semua tingkahlaku dapat dikontrol oleh konsekuensi (dampak yang mengikuti) tingkah laku itu. Manusia (dan binatang) dapat dilatih melakukan semua jenis tingkah laku manakala semua

konsekue4nsi atau reinforcement yang tersedia di lingkungan dapat diubah dan diatur sesuai dengan tujuan yang dikehendaki. Operasi itu bentuk dasarnya ada dua, kondisi klasik dan kondisioning operan.

2. Classical Conditioning

Condisioning klasik pertama-tama dilakukan oleh Ivan Pavlov. Suatu stimulus yang memunculkan respon tertentu, dioperasikan berpasangan dengan stimulus lain pada saat yang sama untuk memunculkan respon itu. Stimulus itu dikondisikan agar memunculkan respon yang dimaksud. Pavlov meneliti anjing yang ketika diberi makanan daging akan mengeluarkan air liur. Kalau sebelum daging diberikan dibunyikan bel, ternyata sesudah berkali-kali dicoba anjing itu mengeluarkan air liur begitu mendengar bunyi bel, sebelum daging diberikan. Daging disini berperan memperkuat (reinforcing) keluarnya air liur manakala bel berbunyi, sehingga disebut positive reinforce, yakni stimulus atau penguat yang kehadirannya meningkatkan peluang terjadinya respon yang dikehendaki. Kalau dalam operasi itu pemberian daging dihentikan, selama beberapa waktu anjing tetap mengeluarkan air liur setiap mendengar bel tetapi hubungan itu semakin lemah sampai akhirnya bel tidak lagi mengeluarkan air liur. Proses melemahnya respon yang dikehendaki ini disebut extinction, yang menunjukkan perlunya reinforcement berkelanjutan. Tanpa reinforcement tingkah laku yang bukan otomatis (reflek) akan semakin hilang. Kondisioning klasik menghasilkan tingkah laku type responden, yang oleh Skiner dianggap kurang penting karena kurang menggambarkan fungsi integral manusia dalam

lingkungannya, dimana reinforcement tidak segera dikenali dan umumnya justru timbul sesudah tingkah laku terjadi.

3. Operant Conditioning

Operant conditioning atau instrumental conditioning mula-mula dikembangkan oleh E.L.Thordike. Reinforcer tidak diasosiasikan dengan stimulus yang ditimbulkan, tetapi diasosiasikan dengan respon karena respon itu sendiri beroperasi memberi reinforcement. Skinner menyebut respon itu sebagai operant behavior.

Tingkah laku responden adalah tingkah laku otomatis atau refleks, yang dalam kondisioning klasik respon itu diusahakan dapat dimunculkan dalam situasi yang lain dengan situasi aslinya. Tingkah laku operan mungkin belum pernah dimiliki individu, tetapi ketika orang melakukannya dia mendapat hadiah. Respon operan itu mendapat reinforcement, sehingga berpeluang untuk lebih sering terjadi (agar mendapat reinforcement yang diinginkan). Kondisioning operan tidak tergantung kepada tingkah laku otomatis atau refleks, sehingga jauh lebih fleksibel dibanding kondisioning klasik.

Operant conditioning dilakukan Skinner untuk mengajar merpati mematuk bintik cahaya alih-alih mematuk makanan. Seekor merpati lapar dimasukkan ke dalam Skinner box: kotak kecil yang tidak tembus pandang dan kedap suara. Kotak ini memisahkan merpati dari lingkungan normal dan memungkinkan peneliti mengontrol seluruh variasi lingkungan, mengontrol dan mencatat event stimulus dan respon yang terjadi. Merpati lapar itu dihadapkan dengan

stimulus dinding kotak yang salah satu sisinya ada bintik yang dapat mengeluarkan sinar merah. Setiap kali merpati mematuk bintik itu, keluar makanan dari lobang di bawah bintik itu; Untuk membuat merpati mematuk cahaya merah, kita perlu membentuk tingkah laku itu karena mematuk cahaya bukan bagian dari tingkah laku normal merpati. Karena itu kita mulai dengan mereinforce tingkah laku yang semakin mendekati mematuk cahaya; pertama kita melatih merpati makan dari lubang makanan, dan kemudian makanan hanya diberikan kalau merpati berdiri didekat bintik cahaya (dan lubang makanan). Kemudian makanan hanya diberikan kalau merpati berdiri di dekat bintik cahaya dan menegakkan kepalanya, Begitu seterusnya, makanan hanya diberikan kalau merpati itu menatap bintik cahaya, dan akhirnya makanan segera diberikan kalau merpati itu mematuk cahaya itu. Sejak itu merpati menjadi semakin sering mematuk cahaya, dan setiap patukan akan mendapat hadiah atau reinforcement makanan.

Pembentukan (shaping) tingkah laku merpati mematuk lampu merah itu dilakukan dengan cara berangsur semakin mendekati tingkah laku yang diharapkan. Ini disebut teknik successive approximation. Suatu repertoir tingkah laku juga dapat dihilangkan, salah satu caranya adalah dengan memberi hukuman. Ibu memukul (hukuman) anaknya yang membuang pakaiannya sembarangan ke lantai. Mungkin anak itu akan meninggalkan tingkah laku yang tidak dikehendaki itu, tetapi hukuman itu dapat menimbulkan efek samping misalnya anak itu menghindar dari ibunya setiap pulang sekolah. Umumnya, menghilangkan tingkah laku yang tidak

dikehendaki lebih efektif dengan menemukan dan menghilangkan hal-hal yang memperkuat tingkah laku itu, dan mengkondisi tingkah laku yang dikehendaki dengan memakai penguat positif.

4. Schedules reinforcement

Dalam memanipulasi tingkah laku, yang penting bukan hanya ujud dari reinforcementnya tetapi juga bagaimana pengaturan pemberiannya. Reinforcement yang diadministrasi dengan cermat memungkinkan kita untuk membentuk tingkah laku, Skedul pemberian reinforcement adalah:

Continuous reinforcement	Intermittent reinforcement	
	Fixed interval Variabel Interval	Fixed ratio Variabel ratio

Continuous reinforcement; setiap kali muncul tingkah laku yang dikehendaki diberikan reinforcement. Kalau reinforcement dihentikan, tingkah laku yang dikehendaki itu dengan cepat mengalami ekstingsi dan hilang.

Intermittent, berselang berdasarkan waktu (interval) atau berdasarkan perbandingan (ratio). Fixed interval, adalah pemberian reinforcement berselang teratur, misalnya setiap 5 menit. Patukan pada menit yang ke lima baru mendapat makanan. Akibatnya, merpati enggan mematuk sesudah mendapat makanan, dan baru mematuk sesudah mendekati waktu 5 menit.

Variabel interval, memberi reinforcement dalam waktu yang tidak tentu, tetapi rata-ratanya sama dengan pengaturan fixed. Misalnya, pemberian berselang 3, 4, 5, 6, dan 7 menit berselang-seling secara acak, dengan rata-rata selang 5 menit. Extinction pada interval variabel lebih lambat dibanding pada interval fixed.

Fixed ratio mengatur pemberian reinforcement sesudah respon yang dikehendaki muncul yang kesekian kalinya. Merpati mendapat makanan pada patukan yang ke sepuluh, atau ke duabelas, dan seterusnya.

Variabel ratio memberikan reinforcement secara acak sesudah 8, 9, 10, 11, 12, kali patukan, dengan rata-rata sama dengan fixed ratio. Ekstingsi pada ratio, terutama ratio variabel paling lambat terjadi.

Penting untuk dicatat bahwa tingkah laku yang tidak dikehendaki dapat diperkuat tanpa sengaja: kuncinya pada kesatuan atau keterdekatan reinforcement dan bukan pada maksud pemberi reinforcement Misalnya, siswa taman kanak-kanak yang setiap kali gurunya datang dia menangis dan baru diam kalau gurunya memeluknya dengan kasih sayang. Tanpa sengaja guru itu mereinforce (dalam bentuk pelukan kasih-sayang) anak untuk menangis setiap dia datang. Masalahnya bukan tingkah laku memeluk, tetapi waktunya yang tidak tepat. Reinforcement yang langsung bisa dinikmati untuk memenuhi kebutuhan, disebut primary reinforce atau unconditioned reinforcer. Umumnya mengkondisi respon dengan reinforcer makanan atau minuman semacam itu mudah dilakukan. Namun tidak semua tingkah laku manusia dapat dibentuk dengan reinforcer

makanan dan minuman. Menurut Skinner umumnya tingkah laku manusia berhubungan dengan secondary atau conditioned reinforcer, seperti uang.

5. Generalisasi dan diskriminasi

Stimulus generalization adalah proses timbulnya respon dari stimulus yang mirip dengan stimulus yang mestinya menimbulkan respon itu. Sedang Stimulus discrimination adalah kemampuan untuk membedakan stimulus, sehingga stimulus itu tidak diberi respon; walaupun mirip dengan stimulus yang diberi penguat. Generalisasi dan diskriminasi, sangat penting sebagai sarana belajar, karena kalau keduanya tidak ada, orang tidak dapat belajar sama sekali. Kita selalu belajar dari permulaan, dan kita terus menerus akan belajar tingkah laku baru kalau tidak ada generalisasi, karena tidak ada orang yang dapat berada dalam situasi yang sama persis dan melakukan respon yang sama persis pula. Sebaliknya kalau kita tidak dapat mendiskriminasi situasi, kita akan membuat respon yang sama terhadap situasi yang berbeda, sehingga tingkah laku kita menjadi kacau.

6. Tingkah laku "kontrol diri"

Prinsip dasar pendekatan Skinner adalah tingkah laku disebabkan dan dipengaruhi oleh variabel eksternal. Tidak ada sesuatu di dalam diri manusia, tidak ada bentuk kegiatan internal yang mempengaruhi tingkah laku. Namun betapapun kuatnya stimulus dan penguat eksternal, manusia masih dapat mengubahnya memakai self-control. Pengertian kontrol diri ini bukan mengontrol kekuatan di dalam self, tetapi

bagaimana self mengontrol variabel-variabel (luar) yang menentukan tingkah laku. Tingkah laku tetap ditentukan oleh variabel luar, tetapi dengan 4 cara kontrol diri berikut pengaruh variabel itu dapat diperbaiki, di atur atau dikontrol.

Removing/avoiding: menghindar dari situasi pengaruh, atau menjauhkan situasi pengaruh sehingga tidak lagi diterima sebagai stimulus. Pengaruh buruk teman sebaya yang jahat dihilangkan dengan menghindar atau menjauh dan bergaul dengan mereka.

Satiation: membuat diri jenuh dengan suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya. Seorang perokok menghisap rokok terus menerus secara berlebihan, sampai akhirnya menjadi jenuh; sigaret dan pemantik api tidak lagi merangsangnya untuk mengisap rokok.

Aversive stimuli: menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan yang timbul bersamaan dengan stimulus yang ingin dikontrol. Pemabuk yang ingin menghindari alkohol atau Orang yang ingin diet, mengumumkan keinginannya diantara teman disekitarnya. Setiap kali minum alkohol (atau makan) dia menanggung resiko dikritik lingkungan dan malu karena kegagalannya.

Reinforce oneself: memberi reinforcement kepada diri sendiri, terhadap "prestasi" dirinya. Janji untuk membeli celana baru atau nonton film (dengan uang tabungan sendiri) kalau ternyata dapat belajar dan berprestasi.

7. Superstitious behavior

Suatu respon dapat berhubungan dengan reinforcernya secara kebetulan, tanpa menunjukkan hubungan sebab-akibat yang jelas. Walaupun respon itu tidak nyata-nyata menghasilkan reinforcement yang dimaksud, ternyata hubungannya sangat kuat. Tingkah laku semacam ini disebut superstitious behavior. Misalnya, pada eksperimen merpati bisa terjadi merpati itu berputar ditengah kotak sebelum mematuk cahaya kalau tingkah lakunya itu mendapat reinforcement, bisa terjadi merpati menganggap tingkah laku berputar ditengah kotak menjadi syarat agar mematuk mendapat makanan.

Tingkah laku takhyul banyak ditemui pada masyarakat primitif, tetapi juga ada pada masyarakat modern. Penduduk primitif menari untuk meminta hujan (mereka percaya ritual menari mendatangkan hujan, dan ternyata kebetulan sesekali terjadi hujan sesudah upacara menari). Atlet bersikeras terus menerus memakai raket yang membuatnya menang, atau artis yang selalu tampil memakai kaus kaki tuanya, karena kaus kaki itu dianggapnya membawa keberuntungan.

PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

Konsep perkembangan kepribadian dalam pengertian menuju ke kemasakan, realisasi diri, transendensi dan unitas kepribadian tidak diterima teori Skinner. Memang ada kemasakan fisik, yang membuat orang menjadi berubah lebih peka dalam menerima stimulus dan lebih tangkas dan

tanggap dalam merespon. Urutan kemasakan fungsi fisik yang sifatnya universal sesungguhnya memungkinkan penyusunan periodisasi perkembangan kepribadian, namun tidak dilakukan karena. Skinner memandang pengaruh eksternal lebih dominan dalam membentuk tingkah laku. Adolesen menjadi berminat mengenai seksualitas bukan karena perkembangan kepribadiannya sampai pada tahap kemasakan, insting seks yang meruah, tetapi karena kemasakan organ seks membuat Adolesen peka dengan stimulasi seksual, dan lingkungan sosial memberi kesempatan kepadanya untuk menerima stimulus seks sebanyak-banyaknya.

1. Tingkah laku sosial

Menurut Skinner, prinsip yang menentukan perkembangan tingkah laku di lingkungan obyek inanimate dan lingkungan sosial, sama saja. Individu itu berinteraksi dengan lingkungannya, menerima reinforcement positif atau negatif dart tingkah lakunya. Memang respon sosial dan penguatnya terkadang sukar diidentifikasi dibanding yang non sosial, tetapi prinsipnya hukum dasar tingkah laku berlaku sama untuk ke dua kasus itu.

Tingkah laku sosial tidak dibahas dari ciri kepribadian atau cara khas seseorang bertingkah laku. Bagi Skinner, gambaran ciri kepribadian itu dapat diterjemahkan dalam sekelompok respon spesifik yang cenderung diasosiasikan dengan situasi tertentu: Gambaran ciri kepribadian orang yang "dominan" adalah orang yang dalam berinteraksi dengan orang lain argumentatif, menyela, lebih banyak bicara, suaranya lebih keras, bersikeras dengan pandangan

dirinya, dan seterusnya. Menurut Skinner, ketika berinteraksi dengan orang lain, orang itu direinforce untuk melakukan tingkah laku dominan. Respon-respon itu muncul bersama-sama karena mereka menimbulkan akibat sosial yang sama. Semuanya dikembalikan kepada riwayat reinforcement yang pernah diterima seseorang. Umumnya tingkah laku diluar laboratorium direinforce secara intermittent dan penguat semacam itu membangun tingkah laku yang stabil dan mantab.

2. Ketuaan

Menjadi tua menimbulkan perubahan tingkah laku, tetapi menurut Skinner bukan berkembang karena perkembangan adalah mengungkap struktur yang laten, menyadari potensi dalam, atau menjadi 1ebih efektif; sedang menjadi. tua biasanya berkembang menjadi kurang efektif. Perubahan - biologik akibat ketuaan - tidak dapat ditolak, sehingga yang diperlukan adalah mengkompensasinya agar tingkah laku tetap efektif. Orang harus menyiasati keadaannya-yang menjadi lemah pandangan, pendengaran, ingatan, dan kreatifitasnya dan mengatur tingkah lakunya lebih efisien. Menurut Skinner usia tua bukan kekurangan motivasi tetapi kekurangan reinforcement karena lingkungan yang berubah.

TINGKAH LAKU ABNORMAL

Skinner berpendapat bahwa tingkah laku abnormal berkembang dengan prinsip yang sama dengan perkembangan tingkah laku normal. Konsep impuls - id yang

tertekan, inferiority complexes, anxiety, ego defence, krisis identitas, konfiik ego-superego, adalah penjelasan yang mengkhayal. Kelainan tingkah laku itu adalah kegagalan belajar membuat seperangkat respon yang tepat Kegagalan belajar itu dapat berupa:

Behavioral deficit: tidak memiliki repertoir respon yang dikehendaki karena miskin reinforcement.

Schedule of reinforcement: pilihan responnya tepat, tetapi reinforcement diterima Secara tidak benar.

Failure in discrimination of cues: sering terjadi pada penderita schizophrenik dan psikotik lainnya yakni orang gagal memilah tanda-tanda yang ada pada stimulus, sehingga stimulus yang benar dihubungkan dengan hukuman dan stimulus yang salah malahan dihubungkan dengan reinforcement.

Inappropriate set of response: mengembangkan respon yang salah karena justru respon itu yang mendapat reinforcement.

Dapat disimpulkan bahwa tingkahlaku abnormal harus difahami melalui sejarah penguatan reinforcement yang diterima seseorang. Karena itu tingkah laku abnormal itu dapat diganti dengan tingkah laku normal dengan cara sederhana, yakni dengan memanipulasi reinforcement lingkungan, mengikuti prosedur kondisioning operan dan responden.

Misalnya, ada tentara yang luka dalam peperangan. Sesudah diobati di rumah sakit dan sembuh dia dikirim

kembali ke garis depan. Tiba-tiba tangannya menjadi lumpuh. Ketika diperiksa tidak .ada masalah fisik dalam dirinya. Namun tentara itu harus ditarik dari tugasnya karena tidak dapat memakai tangannya.

Skinner menganalisis, bahwa luka tubuh bagi tentara itu menjadi negative reinforcer, stimulus atau penguat yang tidak disukai, yang diusahakan dihindari pada masa yang akan datang. Garis depan, yang berkaitan dengan luka, menjadi conditioned negative reinforcer (stimulus yang muncul bersama / diasosiasikan dengan reinforcer asli = luka), sehingga tentara itu juga berusaha menghindarinya. Namun menolak pergi ke garis depan dapat menimbulkan penolakan sosial, bahkan diadili dan dihukum, itu semua juga harus dihindari. Jadi ada Qua reinforcer. negatif yang akhirnya memunculkan tingkah laku 'kelumpuhan sebagai penyelesaiannya (tidak dikirirn ke garis depan, tetapi juga tidak dihukum karena tidak menolak tugas). Tingkah laku itu justru diperkuat dan dipelihara, yakni dengan mendapat perawatan yang menyenangkan.

Bagaimana menyembuhkannya? Secara teorik, kalau dia dikembalikan ke garis depan (conditioned reinforcer) tetapi tidak mengalami luka lagi (unconditioned reinforcer) paralisisnya (conditioned response) akan hilang. Namun karena tentara itu tidak ingin pergi ke garis depan secara sukarela, dia harus dipaksa dihadapkan pada situasi aversif tanpa akibat yang aversif. Prosedur ini disebut flooding: mendorong pasien pergi ke tempat atau situasi yang menimbulkan kecemasannya, bertahan di sana sampai menyadari bahwa malapetaka yang dibayangkan itu tidak

terjadi. Dalam kasus tentara itu, kita harus menjamin bahwa dia tidak bakal mengalami luka atau reinforcer negatif lainnya.

Peluang kedua untuk menyembuhkan abnormalitas adalah membentuk respon lain yang tidak abnormal dan berperan menghentikan conditioned negative reinforcer. Misalnya, memecat tentara itu tanpa hukuman (dan tanpa reinforce yang tidak sengaja seperti memberi kemudahan karena kelumpuhannya atau menganggapnya pahlawan) bias juga dengan menugasinya di bagian layanan militer yang tidak berpeluang maju ke garis depan. Kelumpuhan itu secara bertahap akan hilang kalau tidak dibutuhkan lagi.

Menghilangkan tingkah laku lama (lumpuh) yang tidak dikehendaki, dan memunculkan tingkah laku baru yang dikehendaki dapat dilakukan sekaligus memakai teknik successive aproximation seperti yang dilakukan pada percobaan dengan merpati. Memberi hukuman langsung mungkin just-u kurang berhasil. Hukuuman berbeda dengan reinforcement negatif, karena hukuman merupakan akibat dari. tingkah laku sedang reinforcement negatif merupakan penyebab dari timbulnya tingkah laku. Jika tentara itu dihukurn berat, paralisisnya mungkin hilang, tetapi segera diganti respon abnormal lainnya. Ini karena penguat respon paralisis Yakni menghindari garis depan, tidak dihilangkan. Sepanjang lentara itu berpeluang dikirim kegaris depan, dia akan mengembangkan respon-respon yang dapat mengalihkannya dari situasi avcrsif itu.

Pendekatan Skinner. Dalam terapi tingkah laku secara umum dikritik hanya mengobati Simptom dan mengabaikan

penyebab internal mental dan fisiologik. Kritik itu mengklairn sering terjadi symptom substitution (munculnya simptom baru rnengganti simptom yang hilang). Skinner menolak validitas kritik itu, dan kenyataannya literatur tidak mendukung signifikansi dari simptom pengganti. Skinner berkilah bahwa kondisi tritrnen harus dianalisis selengkapnya: pada kondisi tertentu kita memperkirakan munculnya simptom pengganti, tetapi pada kondisi lainnya tidak. Pada kasus tentara itu, jika kita memakai hukuman, diperkirakan muncul simptom pengganti; jika dipakai pemecatan formal dari kesatuan, kita mengharapkan kesembuhan.

Intervensi tingkah laku dengan pasien psikiatrik

Token economy, teknik yang didasarkan pada prinsip kondisioning operan didisain untuk mengubah tingkah laku pasien psikiatrik kronik yang tinggal lama di rumah sakit jiwa. Conditioned reinforce dalam bentuk koin berhadiah diberikan kepada pasien yang melakukan tingkah laku yang dikehendaki seperti berpakaian sendiri, makan tanpa bantuan, atau menyelesaikan tugas pekerjaan secara baik. Token itu akhirnya dapat ditukarkan dengan reinforcer primer, sesuatu yang diminati dan disenangi, seperti pakaian baru, interaksi sosial, kosmetik, menonton bioskop, dan seterusnya. Token economies juga dipakai dalam setting perkembangan mental terlambat, anak autistik, juvenile delinquent, dan juga pada orang normal. Teknik ini sering terbukti sukses menghasilkan tingkah laku yang dikehendaki.

METODA DAN PENEKANAN RISET

Karya Skinner berbeda dengan norma riset psikologi kontemporer. Pertama, Skinner memusatkan perhatiannya pada event tingkah laku yang sederhana. Kedua, dia menghendaki kondisi eksperimental dapat dikontrol dan respon subyek dicatat secara otomatis. Ketiga, dia berusaha meneliti secara intensif satu subyek individual alih-alih meneliti sekelompok subyek. Penelitian terhadap sejumlah besar subyek tidak terlalu peduli dengan variabel tak terkontrol, sepanjang variabel itu terdistribusi secara random. tetapi Skinner yakin bahwa seperti variabel lainnya, variabel uncontrolled harus diteliti dengan cermat. Jika kita ingin mengontrol tingkah laku, kita harus mengetahui hal variabel itu sehingga kita dapat mengontrolnya.

Efek obat-obatan terhadap tingkah laku

Skinner box merupakan alat isolasi yang efisien, sehingga alat ini pas untuk meneliti pengaruh farmakologi terhadap tingkah laku. Misalnya, penelitian pengaruh chlorpromazine untuk mengobati anxiety pada penderita psikosis. Ternyata terbukti chlorpromazine dapat menurunkan rasa takut pada tikus. Namun juga terbukti chlorpromazine berperan sebagai depresan umum, mengulangi semua jenis respon, bukan hanya respon takut. Gambaran efek obat itu menjadi sang at kompleks karena efeknya berbeda pada tingkat dosis yang berlainan. Pada dosis yang sangat ringan efeknya justru meningkatkan respon. Memakai Skinner box dapat diteliti kompleksitas itu secara akurat.

STIMULUS-RESPONSE THEORY
NEAL E. MILLER DAN JOHN DOLLARD

PENGANTAR

Dollard dan Miller bekerja sama di Institute of Human Relatiens - Universitas Yale, mengembangkan pendekatan interdisiplin tiga bidang i1mu; teori belajar, psikoanalytic, dan anthropologi sosial. Teori mereka banyak dipengaruhi oleh Teori Hull~Spence, yang terutama menangani peran motivasi salam tingkah laku dan Bagaimana motivasi belajar dapat diperoleh. Mereka berusaha menjelaskan konsep-konsep penting dari psikoanalytic seperti kecemasan-konflik represi, menggunakan prinsip-prinsip psikologi belajar dan kondisi sosial dari belajar.

Menurut Dollar dan Miller, bentuk sederhana dari teori belajar adalah mempelajari keadaan dimana terjadi hubungan antara respon dengan cue-stimulusnya." Bahasan mengenai prinsip-prinsip asosiasi, ganjaran atau reinforcement menjadi sangat penting.

STRUKTUR KEPRIBADIAN

Habit atau kebiasaan adalah satu-satunya elemen dalam Teori Dollar dan Miller yang memiliki sifat struktural. Habit adalah ikatan atau asosiasi antara stimulus dengan respon, yang relatif stabil dan bertahan lama dalam kepribadian. Karena itu gambaran kebiasaan seseorang tergantung pada event khas yang menjadi pengalamannya.

Namun susunan kebiasaan itu bersifat sementara: kebiasaan hari ini mungkin berubah berkat pengalaman baru besok pagi.

Bollard & Miller menyerahkan kepada ahli lain rincian perangkat habit tertentu yang mungkin menjadi ciri seseorang, karena mereka lebih memusatkan bahasannya mengenai proses belajar, bukan kepemilikan atau hasilnya. Namun mereka menganggap penting kelompok habit dalam bentuk stimulus verbal atau kata-kata dari orang itu sendiri atau dari orang lain; dan responnya yang umumnya juga berbentuk verbal.

Dollard can Miller juga mempertimbangkan secondary drives/dorongan sekunder, seperti rasa takut sebagai bagian kepribadian yang relatif stabil. Primary drives dan hubungan S-R yang innate juga menyumbang struktur kepribadian, walaupun kurang penting dibanding habit dan secondary drives, karena primary drive dan hubungan S-R ini menentukan taraf umum seseorang, bukan membuat seseorang menjadi unik.

DINAMIKA KEPRIBADIAN

1. Motivation Drives

Dollard & Miller sangat memperhatikan motivasi atau drive. Mereka tidak menggambarkan atau mengklasifikasi motif tertentu tetapi memusatkan perhatiannya pada motif-motif yang penting, seperti kecemasan. Dalam menganalisa perkembangan dan elaborasi kecemasan inilah mereka

berusaha menggambarkan proses umum yang mungkin berlaku untuk semua motif.

Dalam kehidupan manusia banyak sekali muncul secondary drives (drives yang dipelajari) dari atau berdasarkan primary drives seperti lapar, haus dan seks. Dorongan yang dipelajari itu berperan sebagai wajah semu yang fungsinya menyembunyikan drives innate. Kenyatannya, di masyarakat Barat yang modern, dari pengamatan sepintas terhadap masyarakat dewasa, pentingnya primary drives sering tidak jelas, Sebaliknya, yang kita lihat adalah dampak dari drives yang dipelajari: Seperti kecemasan, malu, dan kebutuhan kepuasan. Hanya dalam proses perkembangan atau dalam periode krisis kita melihat jelas beroperasinya primary drives. Dollard dan Miller juga mengemukakan bahwa bukan hanya drives yang primary yang diganti oleh yang sekunder, tetapi reward yang primer ternyata juga diganti dengan reward yang sekunder. Misalnya, senyum orang tua secara bijak terus menerus dihubungkan dengan aktivitas pemberian makanan, penggantian popok dan aktivitas yang memberi kenyamanan lainnya, akan menjadi hadiah sekunder yang sangat kuat bagi bayi.

Penting diperhatikan bahwa kemampuan secondary reward untuk memperkuat tingkah laku itu tidak tanpa batas, Secondary reward lama kelamaan menjadi tidak efektif, kecuali kalau hadiah sekunder itu kadang masih berlangsung bersamaan dengan penguat primer.

2. Proses belajar

Dollard dan Miller melakukan eksperimen rasa takut terhadap tikus. peralatannya adalah kotak yang dasarnya diberi aliran listrik yang menimbulkan rasa sakit; kotak itu diberi sekat yang dapat diloncati tikus. Dibunyikan bel bersamaan dengan pemberian kejutan listrik yang membuat tikus kesakitan, yang segera dihentikan kalau tikus itu meloncat ke sisi lain dari kotak. Ternyata sesudah terjadi proses belajar, bunyi bel saja (tanpa kejutan listrik) telah membuat tikus meloncati sekat. Ini adalah reaksi takut terhadap rasa sakit. Percobaan ditingkatkan dengan memasang pengumpil yang harus ditekan tikus agar kejutan listrik dan bel berhenti. Ternyata kemudian tikus berhenti meloncati sekat (yang tidak menghentikan kejutan listrik), dan menemukan cara baru yakni menekan pengumpil. Eksperimen ini mendemonstrasikan beberapa prinsip belajar yakni; classical conditioning (tikus terkondisi merespon bel sebagai tanda akan ada kejutan listrik), instrumental learning (tikus belajar melakukan sesuatu yang sifatnya instrumental dalam memperoleh hasil tertentu), dan extinction (tingkah laku meloncat tidak dilakukan lagi, diganti dengan menekan pengumpil). Tampak pula, primary drive (rasa sakit dan tertekan) memunculkan learned atau secondary drive (rasa takut) yang kemudian memotivasi tingkah laku organisme bahkan ketika sumber rasa sakit sudah tidak muncul.

Dari eksperimen-eksperimennya, Dollard dan Miller menyimpulkan bahwa sebagian besar dorongan sekunder yang dipelajari manusia, dipelajari melalui belajar rasa takut dan anxiety. Mereka juga menyimpulkan bahwa untuk bisa

belajar orang harus menginginkan sesuatu, mengenal sesuatu, mengenakan sesuatu, dan mendapat sesuatu (want something, notice something, do something, get something). Inilah yang kemudian menjadi empat komponen utama belajar, yakni drive, cue, response, & reinforcement.

Drive: adalah stimulus (dari dalam diri organisme) yang mendorong terjadinya kegiatan tetapi tidak menentukan bentuk kegiatannya. Dalam penelitian itu, drive rasa sakit mendorong tikus melakukan sesuatu tetapi tidak jelas harus bagaimana. Kekuatan drives tergantung kekuatan stimulus yang memunculkannya. Semakin kuat drivesnya, semakin keras usaha tingkah laku yang dihasilkannya. Secondary drives atau drives yang dipelajari/diperoleh berdasarkan primary drives; rasa takut diperoleh dibangun di atas drives pain: Sesudah secondary drives dimiliki, itu akan memotivasi untuk mempelajari respon baru seperti fungsi dari primary drives. Kekuatan secondary drives ini tergantung kepada kekuatan primary drives dan jumlah reinforcement yang diperoleh.

Cue: adalah stimulus yang memberi petunjuk perlunya dilakukan respon yang sesungguhnya dalam penelitian itu, suara bel menjadi cue bagi tikus untuk meloncati sekat atau menekan pengumpil. Jenis dan kekuatan cue bervariasi, dan variasi itu menentukan bagaimana reaksinya terhadapnya.

Response: adalah aktivitas yang dilakukan seseorang. Menurut Dollard dan Miller, sebelum suatu respon dikaitkan dengan suatu stimulus, respon itu harus terjadi lebih dahulu. Misalnya, anak tidak akan mulai belajar membaca sampai dia

nyata-nyata mulai mencoba membaca. Dalam terapi, orang yang takut dengan orang lain dan tidak berpendirian, tidak dapat belajar bersikap tegas (assertive) sampai dia nyata-nyata merespon secara assertive. Dalam situasi tertentu, suatu stimulus menimbulkan respon-respon yang berurutan, disebut initial hierarchy of response. Belajar akan menghilangkan beberapa respon yang tidak perlu, menjadi resultant hierarchy yang lebih efektif mencapai tujuan yang diharapkan

Reinforcement: agar belajar terjadi, harus ada reinforcement atau reward. Dollard dan Miller mendefinisinya sebagai drive reduction (pereda dorongan). Penelitian membuktikan bahwa event yang mengikuti suatu· respon sangat menentukan hubungan respon itu dengan stimulusnya. Event yang hanya meredakan sebentar stimuli pendorongnya akan memperkuat respon apapun yang terlibat. Bisa dikatakan, reduksi drive menjadi syarat mutlak dari reinforcement. Hipotesis mengenai reduksi drive ini menimbulkan kontroversi, dan Miller sendiri terus berusaha mencari kebenarannya.

Terkadang, tidak ada respon yang sukses, atau respon yang semula sukses tidak mendapat reinforcement lagi. Learning dilema semacam itu akan menghasilkan extinction, (hilangnya tingkah laku yang tidak efektif), dan berkembangnya respon baru. Dollard & Miller membanding-kan rasa takut tikus terhadap event yang berbahaya dengan kecemasan man usia. Proses belajar awal dari tikus yang takut dan berusaha melarikan diri itu menjelaskan bagaimana tingkah laku neurotik orang yang menderita kecemasan.

Salah satu metoda menghilangkan respon (neurotik) yang persistant atau menetap itu adalah dengan counter conditioning: respon yang lebih kuat dibanding dengan respon pertama dikondisikan dengan stimulus asli, untuk mendesak mengganti respon pertama (yang neurotik) itu.

3. Proses mental yang lebih tinggi

3.1. Perluasan stimulus-respon

Seorang pilot yang pesawatnya meledak karena tertembak musuh, menyelamatkan din dengan kursi-lontar Pilot ini menjadi fobia, takut dengan pesawat dan hal-hal yang berkaitan dengan pesawat dan pertempuran. Konsep drive-cue-respon-reinforcement menjadi kurang tepat karena stimuli penyebab takut bukan lagi suara ledakan, tetapi juga fikiran mengenai pesawat dan ingatan mengenai kecelakaan itu sendiri. Begitu pula respon bukan hanya meloncat dari pesawat tetapi mencakup mengubah topik pembicaraan atau memikirkan hal lain. Dollard dan Miller memperluas apa yang dimaksud dengan stimulus dan respon, sehingga teori belajar bukan hanya menjelaskan tingkah laku yang sederhana, tetapi juga hal-hal yang makna dan terapannya berkaitan dengan persoalan kepribadian yang kompleks.

Pakar teori belajar tradisional umumnya beranggapan bahwa mengaburkan objektivitas dari definisi stimulus dan respon akan membuat teori belajar menjadi menghadapi bahaya yang sama dengan yang. dihadapi psikoanalisis yakni; menjadi sangat tidak cermat dan menipu. Namun perluasan pengertian itu membuat teori belajar tradisional terhindar dari objektivitas yang steril.

3.2. Generafisasi stimulus

Menurut Dollard dan Miller, ada dua tipe interaksi individu dengan lingkungannya. Pertama, interaksi yang umumnya memiliki. immediate effect (respon berdampak segera) terhadap lingkungan dan dituntun oleh cue atau situasi tunggal (segera menginjak pedal rem ketika tiba-tiba ada anak menyeberang jalan). Kedua, cue-producing response (respon menghasilkan isyarat) yang fungsi utamanya membuka jalan terjadinya generalisasi atau diskriminasi.

Pakar psikologi sebelum Dollard dan Milier telah lama mengetahui bahwa respon yang dipelajari dalam kaitannya dengan suatu stimulus. dapat dipakai untuk menjawab stimulus lain yang bentuk atau ujud fisiknya mirip. Ini disebut stimulus generalization. Semakin mirip stimulus lain itu dengan stimulus aslinya, peluang terjadinya generalisasi tingkah laku, emosi, fikiran atau sikap semakin besar. Pada manusia, bisa terjadi mediated stimulus generalization, yakni generalisasi karena stimulus lain dengan stimulus asli dimasukkan ke dalam klasifikasi yang sama berdasarkan reasoning tertentu, atau diberi label (nama) yang sama.

Cue producing response itu umumnya terjadi melalui sejumlah event internal yang disebut "train of thought atau alur berfikir" (misalnya; melihat toko peralatan → mengingatkan kamu sesuatu yang kamu inginkan → fikiran bahwa kamu membawa uang cukup → dan keputusan untuk masuk ke dalam toko itu), Reasoning pada dasarnya merupakan pengganti perbuatan nyata menjadi cue:

producing response internal yang lebih efisien untuk memecahkan masalah daripada berbuat mencoba-coba. Reasoning memungkinkan orang menguji alternatif respon tanpa nyata-nyata mencobanya, sehingga menyingkat proses memilih tindakan. Reasoning juga memberi kemudahan untuk merencanakan, menekankan tindakan pada masa yang akan datang, mengantisipasi res pan agar menjadi lebih efektif.

Bahasa (ucapan, fikiran, tulisan ataupun sikap tubuh) merupakan cue-producing response yang penting sesudah reasoning, Dua fungsinya yang penting sebagai cue-producing response adalah generalisasi dan diskriminasi, Dengan memberi label yang sama terhadap dua atau lebih event yang berbeda, terjadi generalisasi untuk meresponnya secara sama. Sebaliknya label yang berbeda terhadap event yang harnpir sama memaksa orang untuk merespon event itu secara berbeda pula. Perbedaan antar stimuli dipengaruhi oleh faktor sosio kultural. Masyarakat Cook Islander yang sangat tergantung kepada nilai ekonomi kelapa, memiliki 12 label yang berbeda mengenai kelapa (masing-masing menjelaskan tahap yang berbeda dari kemasakan dan ciri buah kelapa) dan diskriminasi itu akan menimbulkan respon yang juga berbeda-beda.

Dollard dan Miller sangat mementingkan peran bahasa dalam motivasi, hadiah dan pandangan ke depan. Kata mampu membangkitkan drives dan memperkuat atau memberi jaminan. Kata dapat berfungsi sebagai pengatur waktu; kita dapat menguatkan tingkah laku sekarang secara verbal dengan menggambarkan konsekuensi masa yang akan

datang. Jelasnya, intervensi verbal terhadap drive-cue-response-reinforcement telah membuat tingkah laku manusia menjadi semakin kompleks. Tanpa kata atau fikiran untuk mendukung motivasi lintas waktu, kita mungkin menjadi kurang konsisten dan kurang fleksibel dalam bertingkah laku.

4. Secondary drives

Dalam masyarakat modern yang kompleks, tingkah laku tidak semata-mata diatur oleh reinforcement primer (misalnya: makanan dan air) Kehidupan rnanusia modern dibentuk oleh perjuangan memperoleh prestise status, kebahagiaan, kekayaan, ketergantungan, dan sebagainya. Menurut Dollard dan Miller. stimulus atau cue apapun yang sering berasosiasi dengan kepuasan primary drive, dapat menjadi reinforcement sekunder. Bagi bayi, tampilan, bau, dan sentuhan ibunya adalah cue yang berulang terjadi berkaitan langsung dengan terpuaskannya rasa lapar dan keadaan fisik yang tidak menyenangkan. Sesudah hubungan itu dipelajari, kehadiran ibu akan menjadi reinforcement yang kuat, mengganti reinforcement makanan. Semua drive sekunder dapat dianalisis asosiasinya dengan drive primer, walaupun terkadang asosiasi itu begitu kompleks sehingga sukar ditemukan jejaknya.

Ada secondary drives yang rentan, manakala secondary drives berulang-ulang gagal mendapat reinforcement drive itu menjadi lemah. Anak yang gagal mendapat pujian orang tua karena usahanya tidak mencapai prestasi yang diharapkan, sering berakibat anak menjadi bosan dan menolak berusaha mendapat pujian. Pada primary drive, hal itu tidak terjadi; orang yang berkali-kali gagal

berusaha memuaskan kehausannya, tidak akan berhenti berusaha mencari air. Tetapi ada pula secondary drive yang sangat mantap, bahkan lebih kuat dibandingkan dengan drive lapar dan rasa sakit risiko Misalnya, nilai kebenaran dan integritas tetap dipertahankan (sebagai sumber reinforcement) sampai mati.

PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

1. Perangkat Innate: Respon sederhana dan Primary. Process

Dollard dan Miller menganggap perubahan dari bayi yang sederhana menjadi dewasa yang kompleks sebagai proses yang menarik, sehingga banyak karyanya yang menjelaskan masalah ini. Bayi memiliki beberapa specific reflexes yang kebanyakan berupa respon tertentu terhadap stimulus atau kelompok stimulus tertentu. Misalnya, rooting. reflex: sentuhan pada pipi direspon dengan memutar kepala ke arah pipi yang disentuh. Bayi juga memiliki Innate-hierarchies of response (hirarki respon bawaan) atau kecenderungan melakukan respon tertentu terhadap situasi stimulus tertentu sebelum melakukan respon. lainnya. Misalnya, bayi berusaha menghindari stimulus yang tidak menyenangkan sebelum menangis. Bayi juga memiliki primary drives atau stimulus internal yang kuat dan bertahan lama, yang biasanya berkaitan dengan proses fisiologik seperti lapar, haus dan rasa sakit. Drives ini memotivasi bayi untuk melakukan sesuatu tetapi tidak menentukan aktivitas spesifik apa yang harus dilakukan.

Melalui proses belajar, bayi berkembang dari tiga repertoir tingkah laku primitif di atas menjadi dewasa yang kompleks. Makhluk bayi itu terus menerus berusaha mengurangi tegangan dorongan, memunculkan respon-respon menjawab stimuli baru, memberi reinforcement respon baru, memunculkan motive sekunder dari drive primer, dan mengembangkan proses mental yang lebih tinggi melalui mediated stimulus generalization.

2. Konteks sosial

Kemampuan memakai bahasa dan response-produced cues sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dimana orang itu berkembang. Sebagian besar interaksi anak dengan lingkungannya berkenaan dengan bagaimana menghasilkan verbal cues (simbol komunikasi verbal), serta bagaimana memahami cues verbal produk orang lain. Bahasa adalah produk sosial, dan kalau proses bahasa itu penting, lingkungan sosial pasti juga penting dalam perkembangan kepribadian.

Dollard dan Miller menekankan saling ketergantungan antara tingkah laku dengan lingkungan sosiokultural. Ditunjukkannya bagaimana psikolog memberikan prinsip belajar yang membantu ilmuwan sosial memperhitungkan secara sistematik event kultural yang renting, dan sebaliknya bagaimana ilmuwan sosial membantu teoritis belajar menyesuaikan prinsip-prinsip belajar dengan pengalaman nyata manusia yang menjadi kondisi belajar. Bagi Dollard dan ,Miller prinsip-prinsip belajarnya dapat diterapkan lintas budaya. Mereka yakin bahwa tingkah laku orang setepatnya sangat dipengaruhi oleh masyarakatnya.

3. Training situation

Seperti teoritisi psikoanalitik, Dollard dan Miller menganggap 12 tahun kehidupan awal sangat penting dalam menentukan tingkah laku dewas3. Berbeda dengan orang dewasa (dan anak) yang memiliki cara untuk keluar dari situasi yang sangat menimbulkan frustrasi, bayi yang ekstrim tidak berdaya sangat kecil kemampuannya untuk memanipulasi lingkungan sehingga sangat mudah menjadi korban dorongan stimuli yang tidak tertahankan dan frustasi yang berlebihan. Bayi belum belajar berpengharapan dan menyamankan diri sendiri, belum belajar berfikir dan merencanakan dan melarikan din dari tekanan sekarang dengan membangun masa depan. Bayi selalu terdesak, tidak berdaya, tidak berencana, hidup dalam nyeri yang kekal, dan menemukan dirinya dimandikan dalam kebahagiaan yang juga kekal. Ada banyak peristiwa di mana konflik mental parah yang tidak disadari dapat terjadi. Dollard dan Miller mengemukakan empat hal yang mudah menimbulkan konflik dan gangguan emosi; situasi pemberian makan, toilet training (latihan kebersihan), latihan seks awal, dan latihan mengatur marah dan agresi. Analisis Dollard & Miller terhadap empat situasi latihan di atas banyak memakai formulasi Freud.

1. **Feeding situation**: adalah situasi pertama yang banyak mengajarkan sesuatu. Misalnya, jika anak yang menangis kelaparan tidak segera diberi makan, akan belajar bersikap apatis dan gelisah (apprehensive). Sebaliknya situasi pemberian makanan yang memuaskan menjadi dasar belajar sikap sosial dan cinta. Bayi yang diberi makan sebelum lapar mungkin tidak pernah belajar

menghargai nilai makanan serta kurang menghargai kehadiran ibunya; ini berakibat kurang berkembangnya rasa sosial. Hal penting yang perlu diingat adalah bayi belajar banyak hal dari rasa lapar dan pengaturan makannya, yang oleh Dollar dan Miller disebut: rahasia belajar pada usia awal (secret learning of the early years).

2. **Cleanliness training**: belajar mengontrol proses urinasi dan defakasi merupakan tugas yang kompleks dan sulit bagi bayi. Toilet training dianggap sangat penting bagi banyak orang tua. Anak yang gagal/lambat menguasai ketrampilan ini cepat dihukum, sehingga mengembangkan asosiasi orang tua dengan hukuman. Menghindar atau menolak orang tua dapat mengurangi respon kecemasan. Pada kasus lain, anak mungkin merasa mereka harus mengikuti kemauan orang tuanya yang superior, sehingga anak menjadi sangat penurut. Contoh-contoh itu menunjukkan bagaimana Dollard dan Miller menyempurnakan observasi Freud dengan kerangka belajar.

3. **Early sex training**: tabu mengenal masturbasi bisa berarti orang tua menanamkan dalam diri anak kecemasan yang sangat dalam seks.

4. **Anger-anxiety**: Apabila anaknya marah, orang tua sering mengamuk, menghukum, sehingga anak belajar menekan rasa marahnya. Tanpa rasa mar3h ini akan membuat kepribadian anak tidak dapat berkembang. (Asal muasal konflik emosional secara ringkas digambarkan pada tabel 1)

TINGKAH LAKU ABNORMAL

1. Model konflik

Formulasi tingkah laku konflik dari Dollard dan Miller sangat terkenal. Tidak ada seorangpun yang kalis dari konflik berbagai motif dan kecenderungan, dan konflik yang parah sering mendasari tingkah laku menyedihkan dan simptom neurotik, karena konflik itu membuat orang tidak dapat merespon yang secara normal dapat meredakan drives yang tinggi. Ada tiga bentuk konflik, yakni konflik aproach-avoidance (orang dihadapkan dengan pilihan nilai positif dan negatif yang ada di satu situai), konflik, avoidance-avoidance (orang dihadapkan dengan dua pilihan yang sama-sama negatif), dan konflik aproach-aproach (orang dihadapkan dengan pilihan yang sama-sama positif). Ketiga bentuk konflik itu yang mengikuti lima asumsi dasar mengenai tingkah laku konflik berikut:

1. **Gradient of approach**: kecenderungan mendekati tujuan positif semakin kuat kalau orang , semakin dekat dengan tujuannya itu.
2. **Gradient of avoidance**: kecenderungan menghindar dari stimulus negatif semakin kuat, ketika orang semakin dekat dengan stimulus negatif itu.

   Dua asumsi di atas sebagian dapat dijelaskan dari prinsip yang lebih mendasar, yakni gradient of reinforcement dan stimulus generalization. (Gradient of reinforcement: dampak menyegerakan hadiah dan hukuman lebih besar dibanding menundanya dan semakin dekat ke tujuan, dampaknya akan semakin segera diperoleh. Stimulus

generalization: semakin dekat dengan stimulusnya, semakin jelas dan dapat digeneralisasi dan disiapkan respon yang sesuai).

3. Peningkatan gradient of avoidance lebih besar dibanding gradient of approach.
4. Meningkatnya dorongan yang berkaitan dengan mendekat atau menghindar akan meningkatkan tingkat gradient. Jadi meningkatnya motivasi akan memperkuat gradient mendekat atau gradient menjauh pada semua titik jarak dari tujuan. Hal sebaliknya akan terjadi kalau dorongannya menurun.
5. Manakala ada dua respon bersaing; yang lebih kuat akan terjadi.

Tabel 1. Asal Muasal Konflik Emosional: Situasi Belajar yang Kritis

Situasi belajar	Konflik yang dipelajari	Kemungkinan Akibatnya
Feeding	Kepuasan terhadap kebutuhan dasar vs Takut, kesendirian, ketidakberdayaan	Gelisah, apatis Takut kesendirian Takut kegelapan Tidak memiliki perasaan sosial
Cleanliness	Senang dengan hal . yang menyangkut din sendiri vs takut, marah, berdosa	Cemas dan berdosa mengenai kotoran atau Sesuatu yang berkaitan dengan kotoran itu. Takut kehilangan cinta Malu, tidak berpendirian, merasa tidak berharga

Perilaku seksual	Kenikmatan tubuh vs takut, marah	Represi terhadap fikiran dan kebutuhan seksual Problem masturbasi, homo seksualitas Problem oedipal
Marah – Agresi	Ketegasan diri vs celaan, hukuman, penalakan	Persaingan dengan saudara, Tidak sabaran, berfikiran pendek, marah menghadapi frustasi dengan kemampuannya untuk' Menyenangkan kondisi dirinya sendiri. Bentuk agresi yang ruwet; gosip, bohong, membingungkan orang lain Jika sangat dihambat, orang menjadi tergantung, tidak mandiri, miskin kemampuan dan tidak otonom.

2. Ketidak sadaran

Dollard dan Miller memandang penting faktor ketidaksadaran, tetapi formula analisis asal muasal faktor ini berbeda dengan Freud. Dollard dan Miller membagi ketidaksadaran menjadi dua. Pertama, berisi hal yang tidak pernah disadari, seperti; stimuli, drive, dan respon yang dipelajari bayi sebelum bisa berbicara sehingga tidak memiliki label verbal. Juga apa yang dipelajari secara

nonverbal, dan detil dari berbagai ketrampilan motorik. Kedua, berisi apa yang pernah disadari tetapi tidak bertahan dan menjadi tidak disadari karena adanya repression. Kita belajar melakukan represi, atau menolak memikirkan sesuatu, sama halnya kita belajar respon lainnya. Karena tidak memikirkan sesuatu yang menakutkan rasa takut akan berkurang, yang berarti reinforcement, represi memikirkan hal yang menakutkan kemudian menjadi bagian dari repertoir kita.

Kesadaran sangat penting, karena label verbal sangat esensial dalam proses belajar. Generalisasi dan diskriminasi lebih efisien dengan memakai simbol verbal. Jika tanpa label maka kita dipaksa untuk bekerja dengan tingkat intelektual yang primitif. Kita harus terikat dengan ikatan stimulus yang nyata, dan tingkah laku kita mirip dengan tingkah laku bayi atau binatang yang tidak berbahasa.

3. Bagaimana neurosis dipelajari

Dollard dan Miller memandang tingkah laku normal dan neurotik dalam satu kontinum, dan bukannya dua hal yang terpisah. Karena itu tingkah laku neurotik dipelajari memakai prinsip yang sama dengan belajar tingkah laku normal.

Inti setiap neurosis adalah konflik ketidaksadaran yang kuat dan hampir selalu bersumber di masa kanak-kanak. Sering selama empat situasi training anak mengembangkan kecemasan dan rasa berdosa yang kuat mengenai ekspresi kebutuhan dasarnya, membentuk konflik yang terus berlanjut sampai dewasa.

Sama halnya dengan binatang di laboratorium yang belajar respon instrumental yang membuatnya bisa menghindar dari stimulus yang menakutkan, manusia juga mempelajari respon represi yang dapat dipakai untuk menghidar dari perasaan cemas dan berdosa. Represi dalam bentuk "tidak memikirkannya" membuat orang terbebas. dari keharusan memakai kemampuan pemecahan masalahnya untuk mengatasi konflik dan tidak menyadari bahwa kondisi yang menimbulkan konflik telah hilang. Sepanjang konflik itu tetap tidak disadari, konflik itu akan terus berlanjut dan menghasilkan stmptoms: sensasi spesifik atau tingkah laku yang dialami seseorang sebagai tidak menyenangkan dan tidak normal.

Simptom sering membuat orang bisa menghindar (sementara) dari takut dan cemas; simptom itu tidak menyelesaikan konfiik, tetapi dapat meredakannya. Manakala simptom yang sukses terjadi, itu akan diperkuat karena mengurangi kesengsaraan neurotik. Simptom itu dipelajari. sebagai habit.

4. Psikoterapi

Jika tingkah laku neurotik itu hasil belajar, seharusnya itu dapat dihilangkan dengan beberapa kombinasi . prinsip-prinsip yang dipakai ketika mempelajarinya. Psikoterapi memantapkan seperangkat kondisi dengan mana kebiasaan neurotik mungkin dapat dihilangkan dan kebiasaan yang tidak neurotik dipelajari. Terapis bertindak layaknya seorang guru dan pasien sebagai siswa.

Meskipun istilah-istilahnya berbeda, Dollard dan Miller memakai kondisi dan prosedur kondisi teraputik konvensional; terapis yang simpatetik dan permisif mendorong pasien untuk berasosiasi bebas dan mengungkapkan perasaannya. Terapis kemudian berusaha membantu pasien untuk memahami perasaannya sendiri itu dan bagaimana itu berkembang. Pembaharuan Dollard dan Miller terhadap psikoterapi tradisional adalah pemakaian analisis teori belajar mengenai apa yang telah terjadi.

Ini berbeda dengan model terapi dari Joseph Wolpe (dipengaruhi oleh Pavlov dan Hull) yang memakai model belajar tingkah laku dengan menolak formulasi psikoanalitik. Wolpe memakai prinsip reciprocal inhibition untuk melakukan systematic desensitization.

Displacement: adalah merubah arah impuls yang dicegah agar tidak diekspresikan (baik oleh event eksternal maupun oleh kecaman dari diri sendiri). Displacement dapat berperan sebagai defense, orang yang takut mengekspresikan rasa marah, menekan rasa marah itu dan mengekspresikannya nanti dalam situasi yang lain. Tampak ada dua respon bertentangan, yakni marah dan respon kedua biasanya takut.

Sublimasi: adalah bentuk displacement yang lebih adaptif, karena energi yang ada tidak ditumpahkan pada bentuk asli yang dicegah, tetapi disalurkan ke dorongan lain yang bisa diterima. (Pada displacement energi itu disalurkan ke obyek lain dengan drive yang sama).

Belajar (menguasai) sistem syaraf otonom eksperimen Dollard dan Miller menunjukkan bahwa binatang dan

manusia pada tahap tertentu dapat belajar mengontrol respon sistem syaraf otonom; mereka dapat belajar mempercepat dan memperlambat denyut jantungnya atau konstraksi ususnya. Ini memberi peluang teknik kondisioning instrumental untuk dipakai mengobati gangguan fisik seperti denyut jantung dan tekanan darah. Fenomena ini mengembangkan ranah biofeedback dalam hal penanganan masalah gangguan fisik.

Teori S-R dikritik dalam hal mementingkan tingkah laku sederhana, utamanya dalam tingkah laku binatang, dan mengabaikan fungsi kognitif yang kompleks. Pendapat· yang menyatakan bahwa itu karena prinsip belajar hanya dapat diterapkan pada dasar yang terbatas, teori formal, adequacy adalah tidak tepat. Teori S-R lebih mempedulikan proses belajar daripada memerinci stimuli dan responnya, Teoritisi Holistik berpendapat bahwa teon S-R yang terpisah-pisah, pendekatan atomistik tidak dapat memahami tingkah laku manusia seutuhnya. Di sisi lain, teori R-S, khususnya teori Dollard dan Miller, menawarkan pendekatan yang keras, positivist, empirik yang merangkul fenomena yang luas. Pendekatan S-R memiliki pandangan yang jelas mengenai hakekat dan fungsi teori dalam disiplin empirik, dan dengan tekanannya pada proses belajar menjadi model yang bagus bagi teoritis lainnya.

SOCIAL LEARNING THEORY
ALBERT BANDURA

PENGANTAR

Bagi Bandura, walaupun prinsip belajar cukup untuk menjelaskan dan meramalkan perubahan tingkah laku, prinsip itu harus memperhatikan dua fenomena penting yang diabaikan atau ditolak Oleh pendekatan lain semacam Skinner. Bandura berpendapat manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri; sehingga mereka bukan semata-mata tidak yang menjadi obyek pengaruh lingkungan; Sifat kausal bukan dimiliki sendirian oleh lingkungan, karena orang dan lingkungan saling mempengaruhi.

Bandura menyatakan, banyak aspek fungsi kepribadian melibatkan interaksi orang itu dengan orang lain. Dampaknya, teori kepribadian yang memadai harus memperhitungkan konteks sosial dimana tingkah laku itu diperoleh dan dipelihara.

Social learning theory dalam kepribadian dari Bandura, didasarkan pada konsep reciprocal determinism, beyond reinforcement, dan self-regulation/cognition.

1. **Reciprocal determinist**; pendekatan yang menjelaskan tingkah laku manusia dalam bentuk interaksi timbal-balik yang terus menerus antara determinan kognitif, behavioral dan lingkungan. Orang menentukan/mempengaruhi tingkah lakunya dengan mengontrol kekuatan lingkungan, tetapi orang itu juga dikontrol oleh kekuatan lingkungan

itu. Reciprocal determinism adalah konsep yang penting dalam teori belajar sosial Bandura, menjadi pijakan Bandura dalam memahami tingkah laku. Teori belajar sosial memakai reciprocal determinism sebagai prinsip dasar untuk menganalisis fenomena psikososial di berbagai tingkat kompleksitas, dari perkembangan interapersonal sampai tingkah laku interpersonal serta fungsi interaktif dari organisasi dan sistem sosial. Nilai komprehensif dari pandangan Bandura tampak dari perbandingan berikut:

TABEL 2. Hubungan antara Lingkungan-Pribadi-Tingkah laku

Teori	**Deskripsi**	**Diagram**
Pavlov	Lingkungan menjadi variabel tunggal penentu Tingkah laku	L →T
Skinner	Pribadi mempengaruhi Tingkah1aku melalui manipulasi Lingkungan	P→L→T
Lewin	Pribadi dan lingkungan adalah dua variabel independen yang mempengaruhi Tingkah laku	L→T←P
Bandura	Pribadi, Lingkungan, dan Tingkah laku saling mempengaruhi	L↔T ↘↕ P

2. **Beyond reinforcement**: Bandura memandang teori Skinner dan Hull terlalu bergantung kepada reinforcement. Jika setiap unit respon sosial yang kompleks harus dipilah-

pilah untuk direinforce satu persatu, bisa jadi orang akhirnya tidak belajar apapun. Menurutnya. reinforcement penting dalam menentukan apakah suatu tingkah laku akan terus terjadi atau tidak. tetapi itu bukan satu-satunya pembentuk tingkah laku. Orang dapat belajar melakukan sesuatu hanya dengan mengamati dan kemudian mengulang apa yang dilihatnya. Belajar, melalui observasi dimana reinforcement eksternal tidak ada, yang berarti tingkah 1aku ditentukan oleh antisipasi konsekuensi, merupakan pokok teori belajar sosial.

3. **Cognition dan Self-regulation**: Teori belajar tradisional sering terhalang oleh ketidaksenangan atau ketidakmampuan mereka untuk menjelaskan proses kognitif Konsep Bandura menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (self regulation), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan; menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Kemampuan, kecerdasan untuk berfikir simbolik menjadi sarana yang kuat untuk menangani lingkungan, misalnya dengan menyimpan pengalaman itu dalam wujud verbal dan gambaran imajinasi untuk kepentingan tingkah laku pada masa yang akan datang. Kemampuan untuk menggambarkan secara imajinatif hasil yang diinginkan pada masa yang akan datang mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing ke arah tujuan jangka panjang.

STRUKTUR KEPRIBADIAN

Tidak seperti Skinner yang teorinya tidak memiliki konstruk self, Bandura yakin bahwa pengaruh yang ditimbulkan oleh self sebagai salah satu determinan tingkah laku tidak dapat dihilangkan tanpa membahayakan penjelasan & kekuatan peramalan. Dengan kata lain, self diakui mengakui sebagai unsur struktur kepribadian. Reciprocal determinism menempatkan semua hal saling berinteraksi, dan dipusatnya atau sebagai pemulanya adalah sistem self. Sistem self itu bukan unsur psikis yang mengontrol tingkah laku, tetapi mengacu ke struktur kognitif yang memberi pedoman mekanisme dan seperangkat fungsi-fungsi persepsi, evaluasi dan pengaturan tingkah laku. Pengaruh self tidak otomatis atau mengatur tingkah laku secara otonom, tetapi self menjadi bagian dari sistem interaksi reciprocal.

Sistem self mengatur tingkah laku dengan terus menerus mengobservasi-diri, menilai diri, dan merespon diri. Ketiga sistem self yang diterapkan kepada diri sendiri ini menjadi bagian dan ikut mengembangkan pengalaman diri, sebagai berikut (lihat Tabel 3):

Observasi diri: dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya

Judgement atau mengadili tingkah laku: adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain. Standar tingkah laku itu dikembangkan dengan mengamati model, misalnya orang tua

atau guru, dengan menginterpretasi balikan dari performansi kita sendiri, dan dengan mengikuti pandangan yang diberikan oleh figur otoritas.

Respon-diri: akhirnya berdasarkan pengamatan dan judgment itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadiahi atau rnenghukum diri sendiri.

Tabel3. Proses Pengaturan Self terhadap Tingkah

Self - Observation	Judgmental Process	Self-Response
Dimensi Performansi Kualitas Keseringan Kuantitas Orisinalitas Kebenaran bukti Dampak Penyimpangan Etika	Standar Pribadi Sumber model Sumber penguat Pedoman Performansi Norma standar Perbandingan sosial Perbandingan personal Perbandingan kolektif Menghargai Aktivitas Sangat dihormati Netral Direndahkan Atribusi Performansi Lokus pribadi Lokus ekstemal	Reaksi evaluasi diri Positif Negatif Konsekuensi terapan-self yang nyata Dihadiahi Dihukum Tanpa respon-self

Komponen kunci hasil terapan sistem self adalah self efficacy: persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus dir. dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Setiap orang memiliki keyakinan atau harapan mengena; kebiasaan dirinya, dan harapan hasil yang dapat diperolehnya, sebagai berikut:

(1) Efficacy Expectation: keyakinan kemampuan diri, bahwa diri dapat berhasil melaksanakan tingkah laku yang disyaratkan untuk mencapai hasil tertentu. Mahasiswa yang yakin dapat menge1akan tugas perkuliahan, dikatakan mempunyai efficacy expectation yang tinggi.

(2) Outcome Expectations: perkiraan (estimasi) din bahwa tingkah laku yang dilakukan din itu akan mencapai hasil tertentu. Mahasiswa, itu beranggapan tugasnya telah dikerjakan sempurna sehingga mengharapkan nilai A. Kalau harapannya itu sesuai dengan hasil pekerjaan yang dia lakukan dikatakan dia mempunyai outcome expectation yang realistik. Kalau ternyata hasil pekerjaannya buruk, berarti outcome expectationnya tidak realistik.

Orang yang harapan efikasinya tinggi (percaya bahwa dia dapat mengerjakan sampai berhasil dan harapan hasilnya realistik (memperkirakan hasil sesuai dengan kemampuan diri), orang itu akan bekeja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.

Perubahan tingkah laku, dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan ekspektasi dari self-efficacy. Self efficacy (kebiasaan diri) itu dapat diubah melalui empat jenis pengalaman, yakni pengalaman berprestasi atau performansi terbaik (performance accomplishment), pengalaman vikarius

(vicarious experience), saran verbal (verbal persuasion) dan pembangkitan emosi (Emotional/Physiological information). Merubah harapan self-efficacy itu banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah behavioral. Keempat sumber itu disajikan atau diindikasikan kepada orang yang membutuhkannya dengan berbagai cara berikut:

Tabel 4. Sumber perubah Tingkah laku

Sumber	Cara induksi
Performance accomplishment	Participant modelling Performance desensitization Performance exposure Self-instructed performance
Vicarious experience	Live modelling Symbolic modeling
Verbal persuation	Sugestion Exhortabon Self-instruction Intrepretive treatment
Emotion arousal	Attribution Relaxation biofeedback Symbolic desensitization Symbolic exposure

Contoh: Sesudah beberapa minggu dirawat di rumah sakit, Mr.T (berusia 35 tahun) sembuh. Sebelum pulang dia diberitahu dokternya, bahwa penyakit jantungnya meninggalkan kerusakan menetap pada otot jantungnya,

sehingga dia harus mengatur kembali aktivitasnya - bekerja, main golf, kegiatan-kegiatan sosial dan hubungan seksnya. Mr. T menjadi takut mengerjakan semua hal dan tinggal dirumah sepanjang waktu. Dia merasa lelah dan khawatir percepatan detak jantungnya akan menyebabkan serangan jantung yang fatal. Ketika Mr. T kontrol, dokternya menjelaskan bahwa penyembuhan fisiologik jantung berlangsung lebih cepat dibanding penyembuhan psikologiknya. Dokter itu menengarai Mr.T tidak percaya dengan physical efficacy yang dimilikinya; walaupun secara fisik dia mampu bekerja rutin secara normal tanpa membahayakan kesehatannya, dia tidak percaya & tidak mau melakukan hal itu. Kontrol minggu berikutnya, Mr. T dan isterinya menyalami dokternya dengan hangat, dan melaporkan dengan gembira bahwa Mr. T sudah main golf, masuk kantor dan mengerjakan tugas rutin di rumah, serta kehidupan sosial dan seksnya sudah kembali normal. Apa yang membuat perubahan drastis itu?

Ternyata Mr. T ditangani oleh psikolog yang memakai teknik belajar sosial untuk mengubah pandangannya mengenai jantungnya, dengan memberi informasi tambahan secukupnya mengenai status fisiknya. Psikolog itu dapat mengubah efficacy. expectation Mr. T dengan memberi empat jenis pengalaman informasi yang mengubah persepsi dan keyakinannya sehingga mencapai self-efficacy.

(1)Mr. T diminta latihan lari sekuat tenaga pada treadmill, dibawah pengawasan dokter untuk membuktikan

kepadanya bahwa tidak ada efek negatifnya (enactive/performance experience)

(2) Mr. T dipertemukan untuk berbicara dengan penderita gangguan jantung yang sama, yang telah melakukan gaya hidup aktif (vicarious experience)

(3) Mr. T diajak berbicara dengan dokter ahli jantung yang memberinya informasi faktual dan mendorongnya untuk berani melakukan aktivitas seperti biasa (persuasive experience)

(4) Mr. T diajar mengenal dan mengartikan makna tanda-tanda fisik, membedakan kelelahan-stress-payah dengan tanda serangan jantung, agar tidak terjadi misinterpretasi yang menimbulkan kecemasan (physiological information experience/emotional arousal)

DINAMIKA KEPRIBADIAN

Menurut Bandura, Motivasi adalah konstruk - kognitif yang mempunyai dua sumber. (1) Gambaran hasil pada masa yang akan datang (yang dapat menimbulkan motivasi tingkah laku saat ini), dan (2) Harapan keberhasilan didasarkan pada pengalaman menetapkan dan mencapai tujuan-tujuan antara.

Jadi, harapan mendapat reinforcement pada masa yang akan datang memotivasi seseorang untuk bertingkah laku tertentu. Juga, dengan menetapkan tujuan atau tingkat performansi yang diinginkan, dan kemudian mengevaluasi performansi dirinya, orang termotivasi untuk bertindak pada

tingkat tertentu. Anak yang lemah dalam matematik, tampak meningkat performansinya ketika mereka menetapkan dan berusaha mencapai serangkaian, tujuan yang berurutan yang memungkinkan evaluasi diri segera daripada menetapkan tujuan yang jauh dan membutuhkan waktu lama mencapainya. Jadi, terus menerus mengamati, memikirkan, dan menilai tingkah laku diri, akan memberi insentif diri sehingga bertahan dalam berusaha mencapai standar yang telah ditentukan

Bandura setuju bahwa reinforcement· menjadi penyebab belajar. Namun, orang juga dapat belajar dengan vicarious reinforcement (belajar. dengan mengamati orang taint alih-alih melakukan tingkah laku itu sendiri), bahkan beyond reinforcement (belajar tanpa ada reinforcement sama sekali). Menurut Bandura, elemen penting dari belajar bukan semata-mata karena reinforcement tetapi karena expectation of reinforcement

Expectation of reinforcement dapat dikembangkan dengan mengenali dampak dari tingkah laku; pengamatan terhadap (1) praktek mengganjar dan menghukum tingkah laku orang lain yang ada di lingkungan sosial. dan (2) mengganjar dan menghukum tingkah lakunya sendiri. Orang mengembangkan standar pribadi berdasarkan standar sosial melalui interaksinya dengan orang tua, guru, dan teman sebayanya. Orang dapat mengganjar dan menghukum tingkah laku sendiri dengan self-approval atau self-criticism. Pengakuan atau kritik diri ini sangat besar perannya dalam membimbing tingkah laku, sehingga tingkah laku orang menjadi tetap (konsisten), tidak terus menerus berubah

seperti menunjuk arah angin yang selalu berubah dipengaruhi oleh perubahan sosial.

Dalam penelitian ditemukan, anak-anak yang diganjar dan dipuji untuk pencapaian yang relatif rendah akan tumbuh dan mengembangkan self-reward yang murah dibanding anak yang standar pencapaiannya tinggi. Begitu pula anak yang mengamati .model yang diganjar pada standar pencapaian yang rendah akan menjadi orang dewasa yang murah dalam mengganjar diri sendiri dibanding anak yang mengamati model dengan standar ganjaran tinggi. Apakah orang dapat belajar dari pengamatan/observasi tergantung kepada (1) apakah pengamat itu dapat mengikuti dan melihat secara cermat apa yang dilakukan modelnya. (2) mengingatnya secara tepat, (3) mentransfer ingatannya menjadi respon baru, dan (4) besarnya motivasi untuk melakukannya (antisipasi reinforcement dari performansi)

PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

1. Belajar dari observasi

Menurut Bandura, kebanyakan belajar terjadi tanpa reinforcement yang nyata. Dalam penelitiannya, ternyata anak dapat mempelajari respon baru dengan melihat respon orang lain, bahkan belajar tetap terjadi walaupun anak tidak mungkin melakukannya, dan model yang diamatinya tidak mendapat reinforcement dari tingkah lakunya.

2. Modelling

Belajar respon barn. Penelitian terhadap tiga kelompok anak taman kanak-kanak. Kelompok pertama disuruh mengobservasi model orang dewasa yang bertingkah laku agresif, fisik dan verbal, terhadap boneka karet. Kelompok kedua diminta mengobservasi model orang dewasa yang duduk. tenang tanpa menaruh perhatian terhadap boneka karet didekatnya. Kelompok ketiga menjadi kelompok kontrol yang tidak ditugasi mengamati dua jenis model itu. Ketiga kelompok anak itu kemudian dibuat mengalami frustrasi' ringan, dan setiap anak sendirian ditempatkan di kamas yang ada boneka karet yang dipakai penelitian.

Ternyata tingkah laku setiap kelompok cenderung mirip dengan tingkah laku model yang diamatinya. Kelompok pertama bertingkah laku lebih agresif terhadap boneka dibanding kelompok lain. Kelompok kedua sedikit lebih agresif dibanding kelompok kontrol.

Menurut Bandura, meniru tingkah laku baru dengan melihat tingkah laku orang lain dimungkinkan karena adanya kemampuan kognitif. Stimuli berbentuk tingkah laku model ditransform menjadi image mental, dan yang lebih penting lagi ditransformasi menjadi simbol verbal yang dapat diin'gat kembali suatu saat nanti. Ketrampilan kognitif yang bersifat simbolik ini, membuat orang dapat mentransform apa yang dipelajarinya atau menggabung-gabung apa yang diamatinya dalam berbagai situasi menjadi pola tingkah laku baru.

Efek lain dari modelling. Disamping dampak mempelajari tingkah laku baru, modelling mempunyai dua efek lain. Pertama, tingkah laku model yang diterima secara sosial dapat memperkuat respon yang sudah dimiliki pengamat. Kedua, tingkah laku model yang tidak diterima secara sosial dapat memperkuat atau memperlemah penghambat melakukan tingkah laku yang tidak diterima secara sosial, tergantung apakah tingkah laku model itu diganjar atau dihukum.

Modelling simbolik. Dewasa ini sebagian besar modeling tingkah laku berbentuk simbolik. Film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku yang tak terhitung yang mungkin mempengaruhi pengamatnya: Sajian itu berpotensi sebagai sumber model tingkah laku.

Belajar respon emosional, dapat dilakukan secara vicarious classical conditioning. Observer dapat mempelajari tingkah laku emosional terhadap situasi tertentu dengan hanya melihat model merespon secara emosional terhadap situasi itu.

3. Faktor-faktor penting dalam belajar.

Tentu saja, melihat model tidak mesti berakibat belajar, dan kalau memang belajar tidak berarti mesti bisa melakukannya dalam situasi yang pas. Tiga faktor yang penting dalam belajar, (1) attention: pengamat harus menyadari secara cermat cue yang diberikan model Kesadaran itu dipengaruhi oleh (2) reinforcement atau consequence dari· tingkah laku model, dan (3) personal characteristics model dan pengamat.

Imitasi lebih kuat terjadi pada tingkah laku model yang diganjar, daripada tingkah laku yang dihukum: Imitasi tetap terjadi walaupun model tidak diganjar, sepanjang pengamat melihat model mendapat ciri-ciri positif yang menjadi tanda dari gaya hidup yang berhasil, sehingga diyakini model umumnya akan diganjar.

Ciri-ciri model seperti usia, status sosial, seks, keramahan, dan kemampuan, penting dalam menentukan tingkat imitasi. Anak lebih senang meniru modal seusianya daripada model dewasa. Anak juga cenderung meniru model yang standar prestasinya dalam jangkauannya, alih-alih model yang standarnya diluar jangkauannya. Anak yang sangat dependen cenderung mengimitasi model yang dependennya lebih ringan. Imitasi juga dipengaruhi oleh interaksi antara ciri model dengan observernya. Anak cenderung mengimitasi orang tuanya yang hangat dan open (jw), gadis lebih mengimitasi ibunya.

TINGKAH LAKU ABNORMAL

1. Apa penyebab tingkah laku yang tidak dikehendaki?

Bandura sependapat dengan Eysenck dan Wolpe bahwa terapi tingkah laku dapat efektif mengurangi reaksi kecemasan. Dia tidak percaya bahwa tekanan emosional menjadi elemen kunci penyebab reaksi takut yang berlebihan, sehingga harus dihilangkan agar tingkah laku dapat berubah. Menurutnya, masalah pokoknya adalah orang percaya. bahwa dirinya tidak dapat menangani situasi tertentu secara efektif.

Karena itu perlu dikembangkan-self-efficacy, agar terjadi perubahan tingkah laku .

2. Mengubah tingkah laku yang tidak dikehendaki.

Sama halnya dengan respon emosi yang dapat diperoleh secara langsung atau secara vicarious. menghilangkan tingkah laku (yang tidak dikehendaki) dapat dilakukan secara langsung atau secara vicarious pula. Penakut dapat mengubah rasa takutnya dengan melihat model yang berinteraksi dengan hal yang ditakutkan itu tanpa rasa takut.

Bandura mengembangkan tiga teknik terapi tingkah laku, pertama desensitisasi dalam kondisi modeling. Tritmen konseling dimulai dengan membantu klien mencapai relaksasi yang mendalam. Kemudian konselor meminta klien membayangkan hal yang menakutkannya secara bertahap. Misalnya, ular, dibayangkan melihat ular mainan dietalase toko. Kalau klien dapat membayangkan kejadian itu tanpa rasa takut, mereka diminta membayangkan bermain-main dengan ular mainan. kemudian melihat ular di kandang kebun binatang, kemudian menyentuh ular, sampai akhirnya menggendong ular.

Kedua, symbolic modeling: klien yang sudah bisa relaksasi diajak menonton film di mana model berinteraksi semakin dekat dengan ular.

Ketiga, participant modeling: Subyek melihat model nyata melakukan berbagai kegiatan dengan ular hidup. Sesudah tiap tingkat interaksi, klien diminta melakukan hal

yang sama, mula-mula dengan bantuan model, dan akhirnya melakukan sendiri.

Ketika hasilnya dibandingkan, desensitisasi modeling dan symbolic modeling relatif sama kekuatannya untuk menghilangkan rasa takut. Namun yang paling berhasil menghilangkan rasa takut adalah participant modeling.

METODA DAN PENEKANAN RISET

Bandura banyak meneliti masalah dunia nyata dalam laboratorium, seperti masalah agresi, fobia, penyembuhan dari serangan jantung, perolehan kemampuan matematik pada anak. Tujuan pokoknya adalah untuk menyatukan kerangka konseptual yang dapat mencakup berbagai hal yang mempengaruhi perubahan tingkah laku. Dalam setiap kegiatan, ketrampilan dan keyakinan-diri yang menjamin pemakaian kemampuan secara optimal dibutuhkan agar dapat berfungsi sukses.

Bandura mengembangkan micro analytic approach: riset yang mementingkan asesmen yang detail sepanjang waktu untuk mencapai keselarasan antara persepsi din dengan tingkah laku pada setiap tahap performansi tugas.

TRAIT THEORY, UNIQUENESS OF THE PERSON
GORDON ALLPORT

PENGANTAR

Allport tidak setuju dengan teori psikoanalisis. Menurutnya manusia normal adalah makhluk yang rasional yang diatur terutama oleh tujuan kesadarannya yang berakar di masa kini dan masa yang akan datang, bukan di masa lalu. Prinsip dasar tingkah laku adalah terus menerus bergerak-mengalir. Karena itu konsep, utama teori kepribadiannya menyangkut motivasi, yang membuat orang bergerak. Arus aktivitas itu memiliki unsur yang tetap (traits) dan unsur yang berubah-ubah (functional autonomy: kecenderungan tingkah laku untuk berlanjut oleh alasan yang berbeda dengan alasan motivasi awalnya).

Definisi kepribadian: kepribadian adalah organisasi dinamik dalam sistem psikofisik individu yang menentukan penyesuaian yang unik dengan lingkungannya. Suatu fenomena dinamik yang memiliki elemen psikologik dan fisiologik, yang berkembang dan berubah, yang memainkan peran aktif dalam berfungsinya individu.

Istilah dynamic organization dipakai merangkum dua pengertian; (1) kepribadian terus menerus berkembang dan berubah, dan (2) didalam diri individu ada pusat organisasi yang mewadahi semua komponen kepribadian dan menghubungkan satu dengan lainnya. Istilah psychophysical systems menyiratkan bahwa kepribadian bukan hanya

konstruk hipotetik (yang dibuat oleh pakar) tetapi merupakan fenomena nyata yang merangkum elemen mental + neural, disatukan kedalam unitas kepribadian. Istilah determine mempertegas kembali bahwa kepribadian adalah sesuatu dan mengerjakan sesuatu, bukan sekedar konsep yang menje-laskan tingkah laku tetapi bagian dari individu yang berperan aktif dalam tingkah laku orang itu.

Allport juga mempertimbangkan untuk tidak memakai istilah character dan temperament sebagai sinonim personality. Menurutnya, character mengesankan suatu aturan tingkah laku dengan mana orang atau perbuatannya akan dinilai: orang Sering digambarkan memiliki character yang baik atau jelek. Temperament mengacu ke disposisi yang terkait erat dengan determinan biologik atau fisologik. Jadi, hereditas memainkan peran penting dalam temperamen, sebagai bahan baku bersama-sama kecerdasan dan fisik membentuk kepribadian.

STRUKTUR DAN DINAMIKA KEPRIBADIAN

1. Traits

Traits adalah predisposisi untuk merespon secara sama kelompok stimuli yang mirip; suatu struktur neuropsikik yang memiliki kemampuan untuk menjadikan banyak stimuli berfungsi ekuivalen, dan memulai dan membimbing bentuk-bentuk tingkah laku yang adaptif dan ekspresif. Jadi, traits sebagai struktur neurepsikik membimbing orang untuk bertingkah laku yang konsisten

lintas waktu dan tempat. Allport menjelaskan sifat-sifat traits. yang terpenting Sebagai berikut:

1. **Real** : traits bukan konsep abstrak tetapi obyek nyata, yakni Neuropsychic structure. Suatu hari nanti, neurofisiologi akan dapat menjelaskan {misalnya pada traits takut, agresif, kejujuran, introversi, ekstraversi, dll} berlangsungnya proses integrasi, penjem-batanan, dan tahap urutan yang berhubungan dengan konstruk hipotetik kita sekarang ini.

2. **Render many stimuli functionally equivalent**: mengandung pengertian bahwa traits itu telah menetapkan orang untuk memandang berbagai stimulus memiliki makna yang sama dan merespon stimuli itu dengan tingkah laku yang mirip.

3. **Dynamic/determinative in behavior**: Traits bukan motivator asli dari tingkah laku; suatu stimulus, eksternal atau internal harus mengawali beroperasinya trait Tenaga dorong traits tidak sama, ada yang peran motivasionalnya lebih kuat dari yang lain. Traits yang kuat memiliki kekuatan motive untuk mengawali tingkah laku, membimbing orang mencari stimulus yang sesuai sehingga dapat menampung ekspresi traitsnya. Traits yang lemah . hanya berperan untuk membimbing tingkah laku yang sudah siap bergerak.

4. **Empirical:** Traits dapat disimpulkan melalui berbagai pembuktian empirik:

Pertama, traits disimpulkan dari terjadinya tingkah laku berulang-kali yang mempunyai makna yang sama

mengikuti rentangan stimulus tertentu yang memiliki makna personal yang sama.

Kedua, traits disimpulkan berdasarkan keajegan tingkah laku seseorang. Namun keajegan ini tidak mutlak, karena traits bisa disimpulkan dari kesatuan keselarasan yang lembut dari berbagai manifestasi tingkah laku individu, walaupun sering sukar mengenalinya.

Ketiga, traits disimpulkan dari jawaban atau memilih suatu kegiatan yang muncu1 sebagai stimuli kuesioner. Misalnya. orang merespon kuesioner: membenarkan item yang. menggambarkan tingkah laku ekstravert dalam berbagai situasi, berarti orang itu memiliki traits ekstraversi.

5. Relatively independent traits: Traits dapat dikenali bukan dari kemandiriannya yang kaku tetapi dari kecenderungannya di seputar operasi pengaruhnya. Tingkah laku. dari traits tertentu juga dipengaruhi oleh traits lainnya, saling timpang tindih - tanpa batas yang jelas. Misalnya, orang yang memiliki traits optimistik mungkin juga memiliki traits ostrichism (kecenderungan menghindari kesulitan dengan mengingkari atau mengabaikan masalah itu). Menjadi sukar menentukan apakah orang yang tetap tersenyum ketika menghadapi malapetaka itu karena dia optimistik atau karena dia ostrichism yang lari dari kenyataan.

Allport membedakan antara common traits (biasa disebut; traits atau nomothetic traits) dengan individual traits (biasa disebut personal disposition atau morphological traits/idiographic traits).

Traits (Common traits) adalah sifat-sifat yang dimiliki bersama oleh banyak orang, dipakai untuk membandingkan orang dari latar budaya yang berbeda, Sekelompok orang lebih terbuka atau lebih sopan dibanding kelompok lain. Asumsi yang mendasari traits ini adalah persamaan evolusi dan pengaruh sosial.

Personal disposition merupakan manifestasi common traits pada diri seseorang, sehingga selalu unik bagi orang itu, konstruk neuropsikik khusus milik seseorang yang membimbing, mengarahkan, dan memotivasi tingkah laku penyesuaian yang khas. Sifat unik itu merupakan gambaran yang tepat dari struktur kepribadian seseorang.

Perbedaan antara common traits dengan personal disposition mungkin sekedar bahwa personal disposition diterapkan pada individu, padahal secara mendasar personal disposisi bisa ditempatkan sebagai sub kategori, atau aspek pengkhususan dari common traits. Menurut Airport pentingnya membedakan dua jenis ini lebih kepada perbedaan pendekatan riset; Pendekatan nomothetic: mempelajari manifestasi sifat yang sama pada orang yang berbeda, dan pendekatan idiografik: penelitian terhadap satu orang untuk menentukan apa yang disebut Allport: pola unik individualita.

2. Personal Disposition

Personal disposition memiliki tingkat generalita yang berbeda-beda, ada yang mempengaruhi tingkah laku seseorang secara umum ada pula yang hanya mempengaruhi tingkah laku tertentu saja. Ada tiga tingkatan disposisi:

1. **Cardinal Disposition** sangat umum sehingga tercermin hampir pada semua tingkah laku orang yang memilikinya. Misalnya Machiavellian (orang bernafsu dalam memanipulasi orang lain), narcisstic (berkenaan dengan need & interes diri yang kuat dan terus-menerus).

2. **Central Dispositions**, kecenderungan yang menjadi ciri seseorang. Biasanya seseorang dideskripsi memakai 5-10 central disposition. Misalnya. gambaran Hamlet (shakespeare) yang introspektif, obsesif, melancoly, depresif, pendendam, dramatik, dan peragu.

3. **Secondary disposition**, semakin tidak umum, dan kurang penting untuk menggambarkan kepribadian. Allport menyarankan manakala secondary disposition itu hanya bangkit oleh rentang stimulus situasi yang sempit, lebih tepat disebut attitude alih-alih traits. Misalnya, orang yang biasanya sabar menjadi marah meledak-ledak ketika seseorang menghina kelompok etnik penyabar itu.

3. Hubungan antara traits, habit, attitudes dan type.

Traits, habit, dan attitude semuanya predisposisi, mereka bisa unik, mereka semua produk faktor genetik dan belajar, dan masing-masing mungkin mengawali atau membimbing tingkah laku. Ketiganya saling berbeda, dan berbeda pula dengan type.

Traits adalah hasil kombinasi dua habit atau lebih. Habit. seperti traits merupakan penentu kecenderungan, tetapi traits lebih umum; dapat dipakai dalam lebih banyak, situasi dan memunculkan lebih banyak variasi respon. Misalnya. seorang wanita mungkin memiliki habit menggantung kunci

mobilnya di belakang pintu rumah. Dia mempunyai traitsorderlines, tingkah lakunya berulang, semua barang teratur ditempatnya.

Attitude lebih umum dibanding habit tetapi kurang umum dibanding traits. Attitude terentang dari yang sangat spesifik sampai yang sangat umum, sedang traits selalu umum. Attitude berbeda dengan habit dan traits dalam hal sifatnya yang evaluatif. Misalnya, sikap (attitude) pria terhadap persamaan hak antara pria dan wanita mungkin positif (menyetujui persamaan hak dan berusaha mengembangkannya) atau negatif (tidak setuju, mengabaikan bahkan menghalangi persamaan hak).

Type adalah kategori nomotetik, dan konsep yang jauh lebih luas dibanding tiga konsep diatas. Konsep ini bahkan merangkum ketiga konsep yang lain, menggambarkan kombinasi traits, habit dan attitude yang secara teoritik dapat ditemui pada diri seseorang. Namun manakala kita menganalisis individu dalam hal type-nya, kita kehilangan pengamatan mengenai sifat keunikannya. Karena tidak ada orang yang cocok dengan tipe secara sempurna, type menjadi pembeda artificial yang mengaburkan realita.

Tabel 5. Trait-Attitude-Habit

	Sifat yang dimiliki bersama traits, attitude dan habit	Focus	Generalit y	Evaluative ness	Contoh
Traits	Predis posisi	Aspek dari self	Sangat umum	Agak evaluatif	Sosiabilit a

Attitude	Produk faktor genetik dan belajar Mungkin mengawali/membimbing tingkah laku	Tersebar di lingkungan	Agak umum	Sangat evaluatif	Tidak senang dengan partai republik
Habbit	Mungkin unik	Respon tertentu untuk stimulus tertentu	Kurang umum	Kurang evaluatif	Bersenandung ketika mendengar musik

4. Motivation: Functional Autonomy

Ciri pembeda teori motivasi dari Allport adalah penolakannya terhadap masa lalu sebagai elemen penting motivasi dan pendapatnya yang kuat mengenai pentingnya proses kognitif seperti tujuan dan rencana, dalam motivasi dewasa. Manusia pertama-tama adalah makhluk sadar dan rasional, yang. berbuat berdasarkan apa yang diharapkannya dapat dicapainya, bukan berdasarkan keinginan primitif atau berdasarkan limbah pengalaman traumatik masa lalu. Indikator terbaik tentang apa yang akan dilakukan orang sekarang dan masa yang akan datang adalah intention (rencana dan tujuan) orang itu. Motif primitif mungkin' berlaku pada bayi. Namun sesudah dewasa terjadi :perubahan. Motif yang membimbing tingkah laku dewasa berbeda total dengan motif yang ~n1bimbing tingkah laku bayi.

Teori kepribadian harus memandang motivasi bersifat contemporair (kekinian; hal masa lalu bisa menjadi motivasi

hanya kalau kini juga nyata menjadi kekuatan pendorong), pluralistic (kompleks, tidak dapat disederhanakan menjadi beberapa drive seperti pleasure seeking, tension reduction atau power/security) melibatkan cognitive process (untuk dapat merencanakan tujuan secara sadar), dan concrete uniqueness (dibatasi secara kongkrit, bukan abstrak). Berdasarkan empat syarat teori motivasi itu, Allport mengembangkan konsep motivasinya sendiri, yakni functional autonomy.

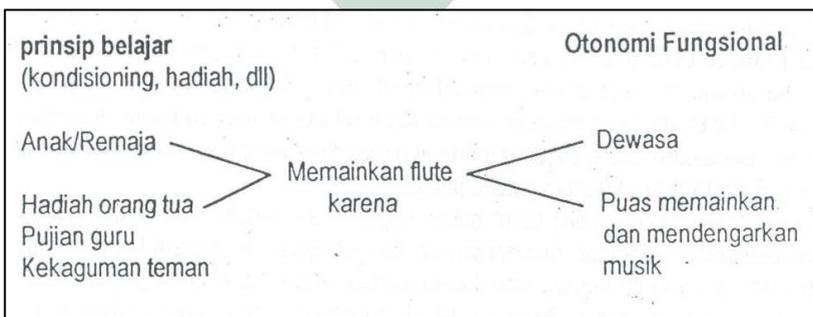
Functional Otonomy memandang motif-motif orang normal dan dewasa beraneka ragam, otonom (muncul original), independen (mandiri sebagai sistem kontemporer), berkembang dari sistem anteseden, tetapi secara fungsional tidak tergantung dari pengalaman masa lalu. Suatu aktivitas atau tingkah laku mungkin menjadi akhir atau tujuan dari tingkah laku itu sendiri, walaupun mula-mula terikat dengan alasan lain. Apakah asal tingkah laku itu dari tegangan fisiologik. atau tidak adanya reinforsemen biologik, tingkah laku tetap rnampu bertahan tetap dengan tujuannya sendiri. Walaupun banyak tingkah laku dewasa yang tetap berlangsung berdasarkan prinsip belajar sederhana, kemasakan diukur dari seberapa jauh motivasi seseorang menjadi fungsional otonom. Menurut Allport, ada dua tingkat otonomi fungsional:

1. **Perseverative functional autonomy** seperti adiksi, perbuatan yang diulang-ulang, dan hal yang rutin. Perseverasi (tetap berlangsungnya}gejala-gejala ini diterangkan dengan prinsip neurolog sederhana yakni ekstingsi tertunda, sirkuit yang mempertahankan

kelangsungan diri dalam sistem syaraf; reinforcement parsial, dan determinan ganda tingkah laku.

2. Propriate functional autonomy, seperti minat yang dipelajari, nilai-nilai, sentimen, tujuan, motif-motif pokok, disposisi pribadi, gambaran din dan gaya hidup. Propriate ini ditemukan pada tingkat organisasi tinggi kepribadian, suatu organisasi diri yang kompleks yang menentukan seluruh wujud dan sistem kehidupan yang masak. Bahan utama dari organisasi propriate ini adalah perasaan diri bertanggungjawab terhadap kehidupan sendiri.

Prinsip kerja propriate autonomy adalah (1) organizing the energy level (mendorong munculnya motive untuk memakai energi yang tersedia, agar tidak dimanfaatkan oleh motive destruktif), (2) mastery and competence (mendorong orang untuk berprestasi lebih baik, lebih efisien, lebih menguasai dan kompeten), (3) propriate patterning (memilih motif yang polanya sesuai dengan self, dalam usaha memperoleh konsistensi dan integrasi kepribadian).

Perkembangan Motivasi menurut Allport

5. Perkembangan autonomi fungsional.

Tidak mudah menentukan bagaimana otonomi fungsional berkembang, karena pengetahuan mengenai proses neurolog; yang masih terbatas dan karena tidak ada teori hakekat manusia yang konsisten. Allport mengemukakan bahwa otonomi fungsional berkembang karena hal itu merupakan pati atau inti hakekat tujuan kemanusiaan. Pertama, manusia adalah ciptaan energi: harus ada motive untuk menghabiskan energi yang tersedia pada seseorang, dan jika motive yang tersedia tidak cukup motif yang baru akan dikembangkan. Kedua. Allport memakai teori mastery dan competence yang dikembangkan pakar lain, menunjukkan bahwa manusia bukan semata-mata reaktif, tetapi manusia memiliki energi untuk dipakai mencapai apa yang ingin dicapainya.

Hubungan antara otonomi fungsional dengan motivasi lama: Proprium tempat beradanya motivasi dan otonomi fungsional adalah fenomena yang berkembang, sehingga mengesankan motivasi juga berhubungan dengan masa lalu.Propriumlah yang menentukan bentuk tingkah laku mana yang akan otonom. Proprium sendiri agar terus berkembang untuk mencapai propriate striving membutuhkan kekuatan motivasi yang berakar di masa kini dan yang akan datang, serta membuang motivasi dari masa lalu. Pada kebanyakan orang dewasa motifnya tidak lagi berhubungan secara fungsional dengan akar historis motif itu. Karena itulah Allport mengukur kemasakan dari seberapajauh motivasi seseorang menjadi otonom.

Unitas kepribadian: Manusia hidup selalu dalam proses menjadi (semakin) unitas (kesatuan). Orang tidak pernah· mencapai unitas; tetapi akan berada pada tingkat unitas tertentu. Fenomena unitas mungkin dapat dilihat pada tingkah laku bayi yang merespon stimulus secara global, atau tidak merespon sama sekali), mekanisme homeostatik (berusaha mempertahankan keseimbangan dalam tingkah laku yang terintegrasi) cardin2: disposroon (menyatuk2~ traits dengan disposisi) Namun, sumber kekuatan terpenting untuk mencapai unitas adalah propriate function; usaha mencapai tujuan yang membentuk kepribadian.

6. Proprium (Proprius [latin] = milik)

Proprium adalah aspek kepribadian yang teoritisi lain memberi nama self atau ego. Kata proprium dapat dipahami dengan mudah dari bentukan adjektif propriate dari kata appropriate. Proprium adalah hakekat kemanusiaan, yakni kualitas positif, kreatif, ingin berkembang dan bergerak maju. Proprium itu mencakup semua aspek kepribadian yang -menyumbang pengorganisasian sikap, nilai, motive, persepsi, dan disposisi menjadi satu kesatuan diri yang integral. Proprium adalah sesuatu yang mengenainya kita segera sadar, sesuatu yang kita pikirkan sebagai bagian yang hangat; sentral, dan privat dari kehidupan kita, sehingga menjadi inti dari kehidupan.

Proprium adalah self sebagai obyek, kumpulan dari tujuh aspek yang berkembang sejak lahir sampai dewasa; Tiga tahun pertama muncul tiga aspek, sense of bodily self (diri fisik), sense of continuing self identity (identitas diri yang berkesinambungan), self esteem atau pride (bangga);

usia 4-6 tahun muncul dua aspek, extension of self (perluasan diri), self image (gambaran diri), usia 6 - 12 tahun memunculkan self as rational caper (penguasaan rasional), dan pada usia remaja muncul propriate striving (berusaha memiliki) yang mencakup intention, long-range purpose, & distant goal (tujuan jangka panjang).

Self sebagai "knower" atau "yang paling tahu" bukan bagian yang terpisah dari kepribadian, inti atau pusat yang kemudian mengatur, mengorganisir, dan menjalankan sistem kepribadian. Self bukan kepribadian dalam kepribadian, atau homunculus (manusia kecil di dalam dada sebagai inti manusia) yang tidak dapat dipelajari, tetapi proprium adalah unsur sifatnya mengorganisir/menyatukan kepribadian, dan fungsinya membuat kehidupan kepribadian individu menjadi unik. Karena itu Allport memakai kata proprium yang lebih mudah dipahami sebagai sifat atau fungsi kepribadian secara umum.

PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

Jelas dari bahasan otonomi fungsional bahwa Allport berpendapat ada perubahan signifikan antara anak-anak dengan orang dewasa. Orang mungkin bisa mengatakan Allport menawarkan dua teori terpisah mengenai kepribadian: Motivasi model sederhana, biologik, peredaan ketegangan cocok untuk menjelaskan tingkah laku bayi, tetapi model yang lebih kompleks dibutuhkan untuk menjelaskan tingkah laku orang dewasa. Di suatu tempat (waktu) antara bayi dan dewasa ada transformasi lengkap,

walaupun tidak dengan tiba-tiba. Orang dewasa yang: masak dan sehat secara kualitatif berbeda dengan bayi; alasan tingkah laku bayi berbeda total dengan alasan tingkah laku orang dewasa.

1. Bayi

Allport memandang bayi yang baru lahir sebagai makhluk hereditas, primitive drive, dan reflex behavior. Bayi tidak mempunyai kepribadian. Bayi membawa potensi tertentu, seperti fisik dan temperamen, tetapi pemenuhan potensi ini menunggu pertumbuhan dan maturasi.

Sumber asli yang memotivasi tingkah laku adalah arus aktivitas umum yang menempatkan bayi ke dalam aksi. Menurut Allport model biologis dan prinsip kepuasan sangat cocok dengan awal tahun kehidupan.

2. Perkembangan proprium.

Proprium berkembang antara masa bayi dan dewasa, dan perkembangan kesadaran diri dan berbagai sifat self lainnya terjadi bertahap. Namun Allport juga mengatakan; "tidak ada satupun perubahan sepanjang hidup yang sepenting perubahan dart tahap makhluk bialogik ke tahap anak tahu dirinya berbeda dengan orang lain, dirinya terpisah dari lingkungan, dan dirinya mampu memandang event penting bagi dirinya sebagai makhluk merdeka." Jadi transformasi terjadi bertahap, tetapi menyeluruh. Ada sesuatu yang tidak dapat difahami mengenai transformasi; hal itu tidak dapat dijelaskan sebagai saat tertentu atau sebagai aksi atau gerak spesifik. Itu terjadi begitu saja, dan perubahannya radikal.

Allport menerima prinsip teori belajar dapat diterapkan pada perkembangan bayi, tetapi dia temukan bahwa prinsip kondisioning, reinforcement, dan hirarki habit tidak. cocok untuk menjelaskan propriate atau belajar orang dewasa, yang menuntut mekanisme kognitif sebagai tambahan Allport menerima penjelasan mekanisme psikoanalitik hanya pada perkembangan kepribadian non normal atau neurotik. Perkembangan proproum dapat diringkas sebagai berikut:

Tabel 6. Perkembangan Proprium

Usia	Aspek Proprium	Penjelasan
<15 bl>	The sense of bodily self	Mengenal tubuh sebagai "aku" menyadari sensasi tubuhnya sendiri
< 2 th	The sense of continuing self identity	Sadar dirinya Sama diri dengan sebelumnya yang terus berinteraksi dengan lingkungan, memakai mengenal bahasa, nama diri, memberi nama obyek
> 2 th	Self esteem, pride	Ingin mengerjakan sesuatu, membuat sesuatu terjadi, mengontrol dunianya, bangga dengan karya dirinya
4 – 6 th	Extension of self	Periode egosentrik: memandang lingkungan sosial dan lingkungan fisik yang berhubungan dengannya sebagai bagian dari diri sebagai fokusnya.
4 –	Self-image	Tujuan dan kemauan mula;

6 th		mencerminkan harapan orang lain, bagaimana seharusnya dirinya
6 – 12 th	Self-awareness	Menyadari kemampuannya mengatasi masalah dengan akal sehat dan berfikir logis. Usia konformitas: membangun hubungan dengan keluarga, teman, lembaga agama
> 12 th	Adolescence Appropriate striving	Menyatukan perasaan diri dengan rencana clan tujuan masa depan, tujuan jangka panjang, tujuan jarak jauh.

3. Dewasa

Penentu utama tingkah laku dewasa yang masak adalah seperangkat sifat yang terorganisir dan seimbang yang mengawali dan membimbing tingkah laku sesuai dengan prinsip otonomi fungsional. Bagaimana traits ini berkembang tidak penting bagi Allport, karena dalam usia dewasa mereka memperoleh kekuatan motifnya dari sumber kekinian.

Tidak semua orang dewasa mencapai maturitas sepenuhnya. Banyak orang yang terganggu berbuat tanpa tahu mereka melakukan perbuatan itu; tingkah laku mereka lebih dekat hubungannya dengan event anak-anak daripada event masa kini atau yang akan datang. Tingkat seberapa besar fikiran dan keinginan sadar menguasai motivasi tidak sadar, dan tingkat seberapa besar kebebasan traits dari asalnya yang kekanak-kanakan, adalah ukuran kenormalan

dan kemasakan seseorang. Ciri kepribadian yang normal dan masak adalah sebagai berikut (Lihat tabel 7):

Tabel 7. Kualitas Kepribadian yang Masak.

Extension of the sense of self	Kemampuan untuk berpartisipasi dan menyenangkan rentang aktivitas yang luas, kemampuan mengidentifikasi diri dan interesnya terhadap orang lain dan interes orang lain kepadanya; kemampuan masuk ke masa depan mengharap dan merencanakan
Warm relating of self to others	Kemampuan bersahabat dan kasih sayang; keintiman yang melibatkan hubungan cinta dengan keluarga dan teman;kasih sayang yang diekspresikan dalam menghormati dan menghargai hubungannya dengan orang lain.
Emotional security (self acceptance)	Kemampuan menghindari reaksi berlebihan terhadap majalah yang menyinggung drives spesifik (misalnya, menerima dorongan seks, memuaskan sebaik mungkin, tidak menghalangi tetapi juga tidak membiarkan bebas) dan mentoleransi frustrasi, perasaan seimbang.
Realistic perceptions, skills, assignments	Kemampuan memandang orang, obyek, dan situasi seperti apa adanya, kemampuan dan minat memecahkan masalah; memiliki ketrampilan yang cukup untuk menyelesaikan tugas yang

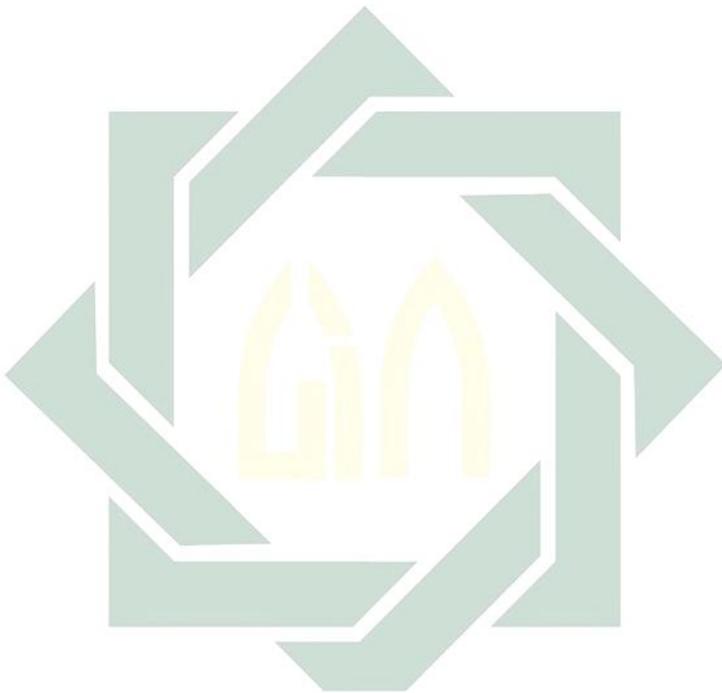
	dipilihnya; dapat memenuhi kebutuhan ekonomi kehidupan tanpa rasa panik, rendah diri, atau tingkah laku destruksi-diri lainnya.
Self obyec-tification: insight and humor	Kemampuan untuk bersikap obyektif mengenai diri sendiri dan orang lain. Orang membutuhkan insight-kemampuan untuk memahami diri dan orang lain-dan humor-tidak hanya untuk menemukan kesenangan dan tertawa di dunia tetapi menjadi mampu berhubungan dengan positif dengan diri dan orang lain pada saat terjadi ketidakseimbangan dan kekacauan mengenai diri dan orang lain itu.
Unifying philosophy of life	Seharusnya di sana ada latar belakang alur keseriusan yang sempurna yang memberi tujuan dan makna sesuatu yang dikerjakan seseorang. Agama adalah salah satu sumber filsafat yang paling penting, walaupun bukan satu-satunya

Kritik terhadap Allport, terutama ditujukan pada (1) teorinya yang kurang formal dan tidak dibangun memakai cukup riset, (2) gagal mendemonstrasikan konsep sentralnya, otonomi fungsional, (3) mengenai anggapan ketidaksinambungan antara binatang dan manusia, bayi dan dewasa, normal dan abnormal, (4) tekanannya pada keunikan kepribadian, (5) perhatiannya yang kurang terhadap pengaruh faktor sosial dan situasional, dan (6) penyandraan bahwa manusia itu sangat positif.

FACTOR ANALYSTS
RAYMOND CATTEL DAN HANS EYSENCK

PENGANTAR

Raymond B. Cattell dan Hans J. Eysenck mempunyai dua persamaan keyakinan dasar, yakni bahwa kepribadian memiliki banyak sekali dimensi yang dapat diukur, dan bahwa teknik statistik faktor analisis dapat menjadi sarana untuk mengisolasi variabel-variabel kepribadian itu. Pengukuran merupakan dasar dari kemajuan ilmu, dan dalam psikologi yang harus mengukur obyek-obyek yang tidak kasat mata, taksonomi atau klasifikasi tingkah laku memakai analisis faktor menjadi langkah langkah pertama dalam usaha pengukuran itu. Pemakaian teknik statistik yang canggih dalam mengembangkan teori dan konsep kepribadian, menempatkan Cattell dan Eysenck (dan juga J.P. Guilford) sebagai pelopor pemakaian kaidah-kaidah ilmiah dalam memahami kepribadian manusia. Menurut Eysenck, kebanyakan teori kepribadian disusun terlalu kompleks dan terlalu bebas. Dia berusaha memperoleh konsep yang sederhana dan dapat beroperasi secara maksimal, yakni memperoleh beberapa (jumlah terbatas) dimensi utama yang memenuhi batasan-batasan empirik. Berbagai teknik pengumpulan data, seperti kuesioner, self-ratings, rating oleh orang lain, tes tingkahlaku objektif, asesmen fisik, pengukuran fisiologik, dan informasi biografik/historikal, digunakan dalam bentuk gabungan agar dapat menghilangkan

kelemahan-kelemahan masing-masing teknik sehingga diperoleh informari yang benar-benar objektif.

RAYMOND CATTEL

KEPRIBADIAN SEBAGAI STRUKTUR TRAITS

Menurut Cattell, kepribadian adalah sesuatu yang memungkinkan prediksi tentang tingkahlaku seseorang dalam situasi tertentu, mencakup seluruh tingkah laku - baik yang kongkrit teramati maupun yang abstrak simpulan. Kepribadian merupakan struktur yang kompleks dari traits yang tersusun dalam berbagai kategori. Traits (sifat) adalah hipotesis atau simpulan struktur mental yang mendasari keajegan tingkahlaku amatan, di mana berbagai sifat itu menjadi aspek yang menentukan struktur dan dinamik kepribadian. Berbeda dengan Allport yang menganggap traits itu nyata ada di dalam diri seseorang, Cattell menganggap traits sebagai konstruk hipotetik atau imajiner yang disimpulkan dari pengamatan objektif terhadap tingkahlaku.

Ada berbagai cara mengklasifikasikan traits:

1. Common traits-Unique traits

Common traits adalah traits yang dimiliki oleh semua orang, dalam tingkatan-tingkatan tertentu. Misalnya, intelegensi, introversi, dan suka berteman. Sifat universal dari Common traits ada karena manusia memiliki latar beIakang hereditas yang kurang lebih sama, dan mereka menghadapi poIa tekanan sosial yang sama pula (Paling tidak pada latar budaya yang sama).

Unique traits adalah traits yang memiliki satu orang saja (bisa juga dimiliki oleh beberapa orang). Sifat unique ini terutama berhubungan dengan interest ian attitude.

2. Surface traits - Source traits

Surface traits adalah sifat yang tampak, yang menjadi tema umum dari beberapa tingkah laku. Misalnya, remaja yang lincah, menyenangkan, orang lain, dan merencanakan kegiatan yang menarik, mungkin dapat dikatakan memiliki surface traits periang (cheerfulness). Sebaliknya, remaja yang senang mengkritik orang lain, memandang masa depan selalu suram, dan tampak lelah, dikatakan memiliki sifat depresif.

Source traits adalah elemen-elemen dasar yang menjelaskan tingkahlaku. Sifat ini tidak dapat disimpulkan langsung dari amatan tingkahlaku, dan hanya dapat diidentifikasi memakai teknik analisis faktor. Berbagai surface traits dicari interkorelasinya dan faktor-faktomya, untuk menentukan unit yang mempengaruhi dan melatarbelakangi trait-trait itu. Source traits ini bisa bersifat konstitusional (dibawa sejak lahir), atau bersifat environmental-mold (diperoleh dari pengalaman berkomunikasi dengan lingkungan). Menurut Cattell source traits yang interaksinya (dengan lingkungan) akan menghasilkan surface traits, lebih penting dalam pemahaman tingkahlaku. Jumlah source traits jauh lebih kecil dibanding surface traits, sehingga lebih ekonomis dalam mendeskripsi tingkahlaku.

Cattell memulai riset traitnya dengan meneliti 4500 sifat (sebagian besar diperoleh dari kamus yang disusun oleh Allport dan Obbert), yang kemudian dia ringkas dengan cara mengelompokkan sifat yang mirip dan menghilangkan istilah yang asing dan metaforik, menjadi 200 sifat. Memakai metoda kluster (mirip analisis faktor tetapi lebih sederhana) 200 sifat itu dikelompokkan menjadi 35 sifat surface. Sesudah dilakukan analisis faktor terhadap 35 surface traits ini, akhimya ditemukan 16 source traits, yang kemudian dikembangkan menjadi instrumen pengukuran kepribadian, yakni 16 Personality Factor Questionnair (16 PF). Deskripsi singkat dari 16 PF ada pada tabel 8.

3. Ability traits- Temperament traits - Dynamic traits

Ketiga traits itu dibedakan berdasarkan modalitas ekspresinya.

Ability traits menentukan seberapa efektif seseorang dalam usaha mencapai tujuan (contoh: kecerdasan).

Temperamen traits adalah gaya dan irama umum tingkah laku (contoh; ketenangan/kegugupan, keberanian, santai, mudah terangsang).

Dynamic traits berkaitan dengan motivasi atau kekuatan pendorong tingkah laku (contoh: dorongan, interes dan ambisi menguasai benda/ilmu).

Murray memperoleh data memakai tiga metoda primer, yakni Life record (L data), Questionnair (Q data) dan Objective Test (T data). L data mencakup catatan aktual riwayat hidup seseorang, seperti data pendidikan, pekerjaan,

perkawinan, dan tempat tinggal. Manakala catatan semacam itu sukar diperoleh, L data sering berupa rating dari seseorang yang mengenal subjek yang didata. Ini untuk membedakan dengan Q data, yakni data yang diperoleh dengan cara menanyai subyek, atau menyuruh subyek merating diri sifat dan tingkahlakunya dengan mengisi kuesioner. T data adalah data hasil tes, asesmen tingkahlaku dengan skor-skor kuantitatif. Secara teoritik, apabila analisis faktor terhadap L, Q, dan T data memunculkan faktor-faktor yang sama, itu adalah bukti yang sangat kuat bahwa faktor-faktor itu menggambarkan unit-unit fungsional yang benar, sehingga factor-faktor itu dapat dipandang sebagai source traits. Temyata dalam penelitian Cattell, L dan Q data cenderung menghasilkan seperangkat faktor yang sama, sedang T data menghasilkan perangkat faktor yang berbeda. Mungkin tiga metoda itu mengukur sampling data yang tingkat generalitasnya berbeda. Pada instrumen 16 PF (Q data), temyata hasilnya sebagian besar (11 faktor) termasuk kategori temperament traits. Hanya ada 1 faktor ability traits (B=intelligence), dan empat faktor dynamic traits (Q_1 - Q_2 - Q_3 - Q_4).

Attitude – sentiment - erg

Sifat dinamik terutama (seperti Q_1 - Q_2 - Q_3 - Q_4) diperoleh dari T data. Cattell bersama-sama dengan pengikutnya mengembangkan lebih dan 400 tes untuk mengungkap sifat dinamik. Ada tiga jenis dynamic traits, yakni attitude, sentiment, dam erg. Ketiga-tiganya saling berhubungan melalui rantai subsidiasi.

Attitude: adalah intensitas (besar-kecil) minat melakukan kegiatan tertentu berkenaan dengan suatu objek. Jadi jika seorang pemuda berkata "saya ingin sekali mengawini Rita," itu menunjukkan intensitas minat yang besar (ingin sekali), melakukan kegiatan tertentu (kawin), mengenai suatu objek (Rita). Attitude lebih menggambarkan environmental-mold source traits, alih-alih hereditair traits. Sifat itu merupakan ekspresi yang dapat diamati dari struktur dinamik yang melatarbelakanginya, erg dan sentiment. Ekspresi attitude tidak harus verbal atau terbuka. Cattell lebih senang mengukur intensitas attitude dengan berbagai metoda tidak langsung, misalnya keseriusan interes orang untuk kawin dinilai dengan mengukur kenaikan tekanan darah ketika kepadanya diperlihatkan foto mempelai, apakah dia cenderung lebih banyak mengingat item positif atau item negatif dari daftar konsekuensi perkawinan yang baru saja dibacanya, dan kecermatannya menggambarkan rencana mensukseskan kehidupan perkawinannya di masyarakat.

Sentiment: adalah organisasi struktur attitudes, sehingga termasuk emvironmental mold. Sentimen merupakan sumber motivasi yang penting, karena kecenderungannya mengorganisasi diri di sekitar institusi sosial yang menonjol (misalnya karir, agama), atau orang yang penting (misalnya orang tua, pasangan, self). Sentimen yang paling penting adalah self atau diri, karena diri berhubungan dengan ekspresi dan sebagian besar erg atau ekspresi sentimen lain, sehingga bisa dikatakan hampir semua attitudes cenderung merefleksikan selfsentiment dalam kadar tertentu.

Erg: adalah traits herediter, disposisi psikhofisik bawaan yang memungkinkan terjadinya proses reaktivita terhadap sekelompok objek tertentu lebih siap dibanding reakstivita kepada objek lainnya, terjadinya pengalaman emosi yang khas terhadap objek tertentu itu, dan memulai melakukan tindakan yang lebih sempuma dalam mencapai tujuan tertentu dibanding tindakan kepada tujuan lainnya. Misalnya; erg "takut" akan mendorong orang mengembangkan kesiapan khusus terhadap event atau objek yang mengancam eksistensinya, dia mempunyai pengalaman emosi yang khas dengan objek itu, dan tindakan menghindar dari event yang mengancam itu lebih mendapat elaborasi dibanding dengan tingkahlaku lainnya. Cattell menemukan 10 erg yang terpenting, yakni: lapar, seks, sosiabilita (gregariousness), kecenderungan memberi proteksi /perlindungan dari para orang tua (parental protectiveness), rasa ingin tahu, rasa aman (takut), agresif (pugnacity), rasa ingin memiliki, penonjolan diri (self assertion), dan seks narkistik.

Subsidiasi: adalah rantai hubungan antara erg, sentimen, dan attitudes, di mana tipetraits yang satu berada dibawah (atau melayani dan memberi kemudahan) traits yang lain. Pada umumnya atitude subsider terhadap sentimen, dan sentimen subsider terhadap erg.

Tabel 8. 16 Personality Factors (16PF) dari Cattell

Skor Tinggi	Simbol Huruf dan Nama Faktor	Skor Rendah
Outgoing Ramah	A: Affectia-Sizia	Reserved Tidak ramah
More Intelligence Lebih cerdas	B: Intelligence	Less Intelligence Kurang cerdas
Stable Stabil	C: Ego strength	Emotional Eosional
Assertive Tegas, sombong	E: Dominance-submissive	Humble Rendah hati
Happy-go-lucky Riang/ceria	F: Surgency-disurgency	Sober Bijak, berfikir tenang
Conscientious Cermat	G: Superego strength	Expedient Ceroboh
Bold Berani	H: Parmia-Threctia	Shy Malu
Tenderminded Lembut hati	I: Premsia-Harria	Toughminded Keras hati
Suspicious Curiga	L: Protension-Alaxia	Trusting Mudah percaya
Imaginative Imaginatif	M: Autia-Praxernia	Practical Praktis
Shrewd Cerdik	N: Shrewdness-Artlessness	Fortright Jujur/apa adanya
Aprehensive Khawatir	O: Guilt proneness-Assurance	Placid Tenang/aman
Experimenting Senang hal baru	Q1: Radicalism-Conservative	Traditional Kolot
Self sufficient Mandiri	Q2: Self Sufficient-Group adherence	Group-tied Terikat kelompok
Controlled Teratur/rapi	Q3: High self concept-Low Integration	Casual Sembarangan
Tense Tegang	Q4: Ergic tension	Relaxed Santai

PERSAMAAN T1NGKAHLAKU

Identifikasi dan klasifikasi eleman-elemen kepribadian menghasilkan informasi mengenai berbagai traits (abilita, temperament, dinamik) yang bersama-sama akan dapat dipakai meramalkan tingkahlaku atau respon seseorang dalam situasi tertentu. Cattell nenggambarkan kaitan prediktif itu dalam bentuk persamaan matematik (behavioral specification equation) sebagai berikut:

$$R = s_1T_1 + s_2T_2 + s_3T_3 + ….. + s_nT_n$$

di mana R = response, s = Situasi tertentu, dan T =traits. Jadi, respon seseorang dalam situasi tertentu (R) dapat diramalkan dengan menjumlah berbagai traits (T_1 –T_n) yang dimiliki orang itu, masing-masing dibobot dengan indeks situasi (S_1-S_n). Traits yang relevan dengan situasi itu berarti bobot s-nya besar, traits yang tidak relevan bobot s-nya = 0, dan traits yang berlawanan/menghambat respon bobot s-nya negatif.

Misalnya, pemuda yang melamar menjadi jagawana (penjaga hutan), mempunyai traits inteligensi, stabilitas emosi, dominasi, dan sosiabilita. Traits inteligensi dan stabilita emosi mungkin dapat membantunya merespon sesuai dengan tugasnya, yakni cepat membuat keputusan dan memikul tanggung jawab sendirian. Traits domiaan mungkin tidak berkaitan dalam situasi perhutanan, sedang traits sosiabilita justru menghambat performasi optimal dalam situasi kerjanya di hutan sendirian. Ternyata hasil tes pemuda itu menunjukkan skor inteligensi=6, stabilitas emosi=7, dominan=8, dan sosiabilita=2. Hubungan antara trait

kecerdasan dengan situasi hutan atau S_1=5, S_2=7, S_3=0 dan S_y= - 8

Jadi secara keseluruhan respon pemuda itu sebagai jagawana diramal sebesar :

$$5 \times 6 + 7 \times 7 + 0 \times 8 +(-8) \times 2 = 6.5.$$

Kalau skor sosiabilitanya=7, ramalan responnya menjadi sebesar:

$$5 \times 6 + 7 \times 7 + 0 \times 8 +(-8) \times 7 = 2.3.$$

Behavioral specification equation juga dapat dipakai untuk menilai konflik antara erqs dan sentiments. Pada contoh pemuda yang ingin sekali mengawini Rita, dapat dibuat persamaan berikut:

$$I_{(marry)}=.2E_{(curiosity)}+.6E_{(gregariousness)}-3\,E_{(fear)}+3M_{(parent)}-4M_{(career)}+5M_{(self)}$$

Bagi pemuda itu, perkawinan menjanjikan (positif) ergs rasa ingin tahu, mendapat teman, dan seks, disamping sentimen diterima oleh orang tuanya. Pada situasi yang sama, terjadi konflik karena adanya nilai negatif dari sentimen takut, karir dan harga dirinya terganggu. Secara umum, sikap masih memiliki motivasi kalau persamaannya lebih banyak positifnya daripada negatifnya. Motivasi sikap menjadi rusak kalau nilai negatifnya lebih besar. Semakin banyak nilai negatif ditengah-tengah nilai posifif, semakin tinggi konflik yang ada pada orang itu.

Persamaan yang hanya memasukkan traits-traits akan menghasilkan ramalan tingkah laku yang relatif stabil. Untuk menggambarkan keadaan yang objektif mengenai tingkah laku yang terus menerus berubah, Cattell memasukkan State,

Role, dan Set, bagian dan struktur kepribadian yang relatif tidak stabil. State adalah keadaan perasaan (berhubungan dengan sedih dan gembira), Role adalah peran-peran yang dimainkan dalam lingkungan, dan set adalah kesiapan atau repertoar tingkah laku yang disiagakan untuk menghadapi situasi tertentu. Persamaannya menjadi:

$$R=s_1A_{Ability}+s_2T_{Temperament}+s_3A_{Attitude}+s_4S_{Sentiment}+s_5E_{Erg}+s_6S_{State}+s_7R_{Role}+s_8S_{Set}$$

PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

Cattell menyimpulkan dari penelitiannya, bahwa ada persamaan traits antar usia sejak usia empat tahun sampai dewasa. Tentu saja, untuk tingkat usia yang berbeda harus dibuat instrumen yang berbeda pula. Untuk membuktikan bahwa instrumen-instrumen itu mengukur faktor atau traits yang sama, Cattell memakai teknik Boundary, yakni mengenakan dua tes untuk kelompok usia yang berbeda kepada usia antara. Misalnya, tes untuk kelompok usia 10-16 tahun dan tes untuk kelompok usia 17-20 tahun, diberikan kepada orang yang berusia 16-17 tahun. Kalau hasil dari kedua tes itu menunjukkan banyak persamaan, itu adalah bukti kedua tes itu mengukur hal yang sama. Temyata memakai teknik boundary diketahui banyak faktor-faktor yang sama dalam dua instrumen berbeda relatif mudah di buat untuk, kelompok usia yang berbeda pada usia-usia dewasa, dan sukar pada usia-usia anak-anak.

1. Analisis Keturunan - Lingkungan

Cattell sangat memperhatikan dampak faktor genetik dan lingkungan terhadap kepribadian. Misalnya, inteligensi,

sifat keras hati, dan impulsif sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan. Riset mengenai hal ini memakai teknik MAVA (Multiple Abstract Variance Analysis), penelitian mengenai keluarga, perbedaan kebiasaan tingkahlaku dan sosialnya, untuk memahami tingkat perbedaan faktor keturunan dalam keluarga dan antar keluarga. MAVA juga meneliti persamaan dan perbedaan anak kembar yang diasuh dalam satu keluarga maupun yang diasuh oleh dua keluarga yang berbeda. Salah satu hasil penelitiannya yang menarik, temyata banyak terjadi korelasi negatif antara keturunan dan lingkungan. Orang mengharapkan anak yang cerdas mendapat pendidikan yang baik, temyata yang terjadi justru sebaliknya. Dalah hal traits kepribadian, ada kecenderungan faktor lingkungan tidak menghargai bahkan memaksa faktor keturunan untuk menyesuaikan diri berubah, seperti ketika orang tua atau orang dewasa mengajari anak memakai tangan Kanan daripada tangan kiri, atau menghilangkan rasa malu-malu. Gejala ini dinamakan Cattell: Law of Coercion to Biosocial Mean (Hukum pemaksaan ke arah rerata biososial).

2. Belajar

Menurut Cattell ada tiga jenis belajar untuk tujuan pengembangan kepribadian:

1. Classical conditioning (asosiasi sederhana dan kognisi yang simultan). Secara khusus digunakan untuk mengaitkan respon emosional dengan isyarat lingkungan, misalnya belajar menghubungkan antara kehadiran ibu dengan perasaan senang.

2. Instrumental condisioning (means-end leaming, asosiasi berbagai kegiatan dengan tujuan tertentu). Belajar membentuk subsidiasi untuk memuaskan tujuan sadar erg, misalnya belajar bahwa makan siang bersama rekan bisnis dapat melancarkan penjualan sekaligus meningkatkan rasa aman/percaya diri.

   Instrumental conditioning yang khas pada belajar kepribadian adalah Confluence leaming, yakni belajar memperoleh kepuasan beberapa tujuan dengan melalui satu kegiatan tingkahlaku.

3. Integration leaming (model instrumental conditioning yang lebih canggih).

   Belajar memaksimalkan kepuasan total jangka panjang dengan memilih erg tertentu untuk diekspresikan pada saat tertentu seraya menahan atau mensublimasia erg yang lain. Integration leaming merupakan aspek kunci ke arah pembentukan sentimen self dan superego. Misalnya, seorang anak belajar menekan erg kebebasan-diri dan memilih membantu orang tua untuk menyatakan erg cinta dan perlindungan orang tua.

Konteks sosial

Memahami kepribadan manusia membutuhkan alat ukur kepribadian yang ilmiah. Begitu pula untuk memahami masaah-masalah sosial dibutuhkan dassr-dasar deskripsi kelompok dan pengukuran sifat-sifatnya. Menurut Cattell mendiskripsi, mengukur dan mengklasifikasi kepribadian kelompok dan kepribadian individual berarti memahami

hakekat dan fungsi masing-masing beserta saling pengaruh antara keduanya, khususnya sosiokultural sebagai penentu tingkahlaku. Analisis faktor dapat juga dipakai untuk memahami kepribadian atau syntatlty of the group: ciri karakteristik kelompok yang disimpulkan dari tingkahlaku kelompok sebagaimana kepribadian disimpulkan dan tingkahlaku individu.

TEKNIK RISET

Cattell memakai empat teknik riset untuk memperoleh data kepribadian:

1. R-technique: sejumlah besar orang dibandingkan performansinya dalam beberapa hasil tes.

   Tujuannya adalah melihat apakah orang yang mendapat skor tinggi di tes yang satu juga mendapat skor tinggi di tes yang lain, dan apakah tes-tes itu saling berkorelasi.

2. P-technique: skor satu orang pada sejumlah tes lintas waktu dan situasi saling dibandingkan, untuk menemukan konsistensi tingkahlaku orang itu dan aspek-aspek tingkahlaku yang berbeda cenderung muncin bersama.

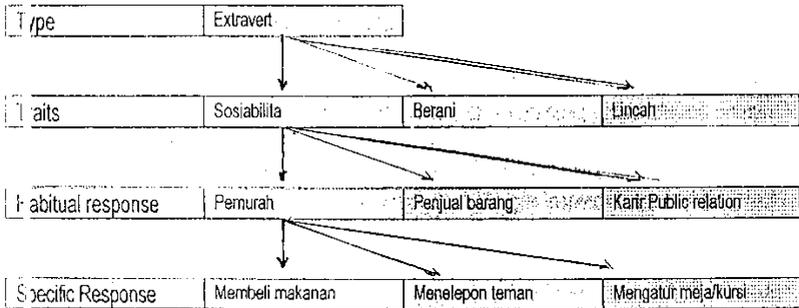
3. Q-technique: Dua orang dikenai banyak tes yang sama, dan hasilnya dikorelasikan, untuk melihat persamaan dan perbedaan kedua orang itu. Analisis terhadap persamaan banyak orang, sekaligus akan menghasilkan type kepribadian sekeiompok orang.

4. Differential R-dechnique: adalah varian R-technique di mana pengukuran diulang di kejadian yang berbeda-beda, dan hasilnya dikorelasikan. Prosedur ini disamping menggambarkan traits-traits yang berkorelasi, juga menggambarkan traits yang berubah secara bersama-sama, untuk memahami psychological states orang itu.

HANS J. EYSENCK

Eysenck berpendapat dasar umum sifat-sifat kepribadian berasal dari keturunan, dalam bentuk type dan traits. Namun dia juga berpendapat bahwa semua tingkahlaku dipelajari dari lingkungan. Menurutnya, kepribadian adalah keseluruhan pola tingkah laku aktual maupun potensial dari organism, sebagaimana ditentukan oleh keturunan dan lingkungan; pola tingkahlaku itu berasal dan dikembangkan melalui interkasi fungsional dari empat sektor utama yang mengorganisir tingkahlaku; sektor kognitif (intelligence), sektor konatif (character), sektor afektif (temperament),dan sektor somatik (konstitusi). Kepribadian berisi kegiatan dan disposisi yang terorganisir secara hirarkis, sebagaimana contoh halaman berikut:

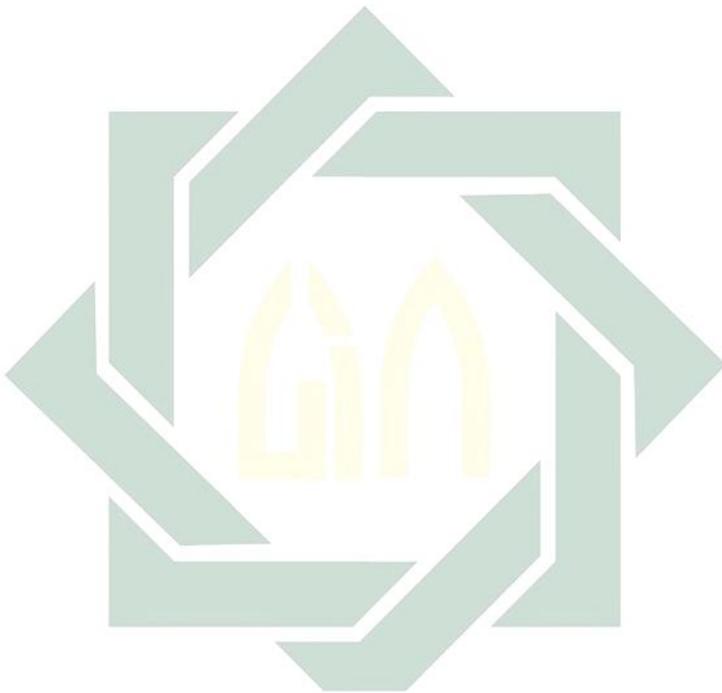
Hirarki yang paling rendah adalah specific response, tingkah laku yang secara aktual dapat diamati, yang berfungsi sebagai respon terhadap suatu kejadian. Tingkat generalitas diatasnya adalah habitual response, kumpulan dan specific response, tingkah laku yang muncul kembali untuk merespon kejadian yang sama/mirip. Tingtak diatasnya adalah traits,

kumpulan kecenderungan kegiatan. Traits adalah koleksi respon habitual yang saling berkaitan.

Atau mempunyai persamaan tertentu. Akhimya, tingkat yang paling umum adalah type, kumpulan dari syndrome atau traits, yang mewadahi kombinasi traits itu dalam suatu dimensi yang luas. Eysenck telah menemukan empat dimensi type, yakni ekstraversi-introversi, neurotisisme, psikofisisme, dan inteligensi. Masing-masing dimensi ini saling asing, sehingga dapat berlangsung kombinasi antara dimensi satu dengan dimensi yang lain secara bebas. Misalnya, orang normal dapat mengambil bentuk ekstravert atau introvert, sama halnya dengan orang neurofik dapat ekstravert atau introvert.

Eysenck juga mengemukakan postulat bahwa factor keturunan membuat otak dan sistem syaraf pusat manusia berbeda-beda dalam mereaksi dan memproses stimulasi dari linqkunqan, dan perbedaan ini berhubungan dengan dimensi kepribadian. Type ekstravert dan introvert berbeda tingkat

keterangsangan korteks (cortical excitation levels) nya. Orang ekstravert tingkat eksitasi korteksnya rendah, sehingga cenderung mencari stimulasi/membutuhkan stimulasi lebih banyak untuk membangkitkan korteksnya, sedang type introvert eksitasinya tinggi sehingga mereka menolak stimulasi tambahan. Type normal-neurotik berhubungan dengan kemampuan reaksi sistem syaraf otonom (autonomic nervous system reactivity=ANS). Orang yang ANS nya mudah bereaksi, pada kondisi lingkungan wajar sekalipun sudah mengembangkan gangguan neurotik. Kecenderungan merespon stimuli secara emosionsl ini dapat dipandang sebagai kondisi predisposisi yang mempermudah berkembanqnya gangguan psikologik. Orang yang ANS nya tinggi, dan eksitasi korteksnya juga tinggi, cenderung mudah mengembangkan symptom neurotik, seperti takut, fobid, kompulsi, dan obsesi. Orang semacam ini dikatakan Eysenck mengidap gangguan tingkat pertama (disorders of the first kind), misalnya anxiety neurotic: Orang yang ANS nya tinggi tetapi eksitasinya rendah dikatakan mengidap gangguan tingkat kedua (disorders of the second kind), misalnya psikopat atau antisosial. Mereka tidak dapat mengembangkan reaksi takut yang kuat terhadap tingkah laku destruktif yang mereka lakukan, sehingga tidak dapat menghambat ekspresi destruktif antisosialnya. Tingkahlaku neurotik diperoleh (learned) dan lingkungan sehingga dapat dihilangkan (unlearned) dengan terapi tingkahlaku.

Eysenck mengembangkan teknik criterion analysis, suatu variasi analisis faktor yakni pemakaian kelompok

kriterium yang dapat membantu menentukan secara tepat seberapa sensitif suatu tes terhadep variabel tertentu.

HOLISM AND HUMANISM

ABRAHAM MASLOW

PENGANTAR

Abraham Maslow menjadi orang pertama yang memproklamirkan aliran humanistik sebagai kekuatan ketiga dalam psikologi (kekuatan pertama: psikoanalisis, dan kekuatan kedua: behaviorisme). Humanisme: Menegaskan adanya keseluruhan kapasitas martabat dan nilai kemanusiaan untuk menyatakan diri (self-ralization). Humanisme menentang pesimisme dan keputus-asaan pandangan psikeanalitik dan konsep kehidupan "robot" pandangan behaviorisme. Holisme yakin bahwa rnanusia memiliki di dalam dirinya potensi untuk berkembang sehat dan kreatif, dan jika orang mau menerima tanggungjawab untuk hidupnya sendiri, dia akan menyadari potensinya lebih kuat dibanding pengaruh pendidikan orang tua, sekolah, dan tekanan social lainnya. Pandangan humanisme dalam kepribadian menekankan hal-hal berikut:

1. Holisme

Menegaskan bahwa organisme selalu bertingkahlaku sebagai kesatuan yang utuh, bukan sebagai rangkaian bagian-bagian yang berbeda. Jiwa dan tubuh bukan dua unsur yang terpisah tetapi bagian dari satu kesatuan, dan apa yang terjadi di bagian satu akan mempengaruhi bagian lain. Hukum yang berlaku umum mengatur fungsi setiap bagian. Hukum inilah yang mestinya ditemukan agar dapat difahami berfungsinya tiap komponen. Pandangan holistik dalam kepribadian, yang terpenting adalah;

1. Kepribadian normal ditandai oleh unity, integration, consistency, dan coherence. Organisasi adalah keadaan mornal, dan disorganisasi berarti patologik.
2. 0rganisme dapat dianalisis dengan membedakan tiap bagiannya, tetapi tidak ada bagian yang dapat dipelajari dalam lsolasi. Keseluruhan berfungsi menurut hukum-hukum yang tidak terdapat dalam bagian-bagian.
3. Organisme memiliki satu drive yang berkuasa, yakni self actualization.O'rang berjuang tanpa henti (continuous) untuk merealisasi potensi inherentnya pada ranah manapun yang terbuka baginya.
4. Pengaruh lingkungan eksternal pada perkembangan normal bersifat minimal. Potensi organisme, jika bisa terkuak di lingkungan yang tepat, akan menghasilkan kepribadian yang sehat dan integral.
5. Penelitian yang kemprehensif terhadap satu orang lebih berguna dari pada penelitian ekstensif terhadap banyak orang mengenai fungsi psikologis yang diisolir.

2. Menolak riset binatang

Psikologi humanistik menekankan perbedaan antara tingkahlaku manusia dengan tingkahlaku binatang. Riset binatang memandang manusia sebagai mesin dari mata-rantai refleks kondisioning, mengabaikan karakteristik manusia yang unik seperti idea, value, keberanian, cinta, humor, cemburu, dosa, senang, puisi, musik, ilmu, dan hasil kerja berfikir lainya. Menurut Maslow, behaviorisme secara filosofis berpandangan dehumanisasi.

3. Manusia pada dasarnya baik, bukan setan

Menurut Maslow manusia memiliki struktur psikologik yang analog dengan struktur fisik: mereka memiliki "kebutuhan, kemampuan, dan kecenderungan yang sifat dasarnya genetik." Beberapa sifat rnenjadi ciri umum kemanusiaan, lainnya bersifat unik individual. Kebutuhan, kemampuan dan kecenderungan itu menjadikan hakekat manusia secara esensial baik, atau paling tidak netral, itu bukan setan. Pandangan Maslow ini menjadi pembaharuan terhadap pakar yang menganggap kebutuhan dan tendensi manusia itu buruk atau antisosisal (misalnya, apa yang sebut dosa warisan oleh ahli agama dan konsep id dari Freud).

Sifat setan yang jahat, destruktif dan kekerasan adalah hasil dan frustrasi atau kegagalan memuaskan kebutuhan dasar, dan bukan bagian hereditas. Manusia mempunyai struktur yang potensial untuk berkembang positif.

4. Potensi kreatif

Kreativitas merupakan ciri universal manusia, sejak dilahirkan. Itu adalah sifat alami, sama dengan sifat biji yang menumbuhkan daun, burung yang terbang, maka manusia kreatif. Kreativitas adalah potensi semua orang, yang tidak memerlukan bakat atau kemampuan yang khusus. Sayangnya, umumnya orang justru kehilangan kreativitas ini karena proses “enculturated” (termasuk di dalamnya pendidikan formal), dan hanya sedikit orang yang kemudian menemukan kembali petensi kreatif yang segar, naif, dan langsung dalam memandang segala sesuatu.

5. Menekankan kesehatan psikologik

Pendekatan humanistik mengarahkan pusat perhatian kepada manusia yang sehat, kreatif dan mampu mengaktualisasikan diri. Menurutnya, ilmu jiwa seharusnya memusatkan analisisnya kepada tema pokok kehidupan manusia, yakni aktualisasi diri. Teori psikoanalisis tidak komprehensif karena didasarkan pada tingkahlaku abnormal atau tingkahlaku sakit.

Maslow berpendapat bahwa penelitian terhadap orang lumpuh dan neurotic hanya akan menghasilkan psikologi "lumpuh." Karena itu dia justru meneliti orang yang merealisasikan potensinya secara utuh, memiliki aktualisasi-diri, memakai dan mengeksploitasi sepenuhnya bakat, kapasitas dan potensinya. Obyek penelitiannya adalah orang-orang terkenal, tokoh-tokoh idola yang kreativitas dan aktualisasi dirinya mendapat pengakuan dari masyarakat luas, misalnya Eleanor Roosevelt, dan Albert Einstein, serta tokoh-tokoh, sejarah seperti Abraham Lincoln, Walt Whiteman dan Ludwig Beethoven.

Teknik ini dinamakannya iteration: Memakai metoda riset klinik untuk mempelajari dan menilai orang yang tidak mengalami neurosis, kepribadian psikopatologik, psikosis, atau kecenderungan kuat ke arah itu.

MOTIVASI: HIRARKI NEED

Maslow menyusun teori motivasi manusia, di mana variasi kebutuhan manusia dipandang tersusun dalam bentuk hirarki atau berjenjang. Ada empat jenjang basic need atau deficiency need, dan satu jenjang metaneeds atau growth needs (Iihat tabel 9),

Jenjang motivasi bersifat mengikat, maksudnya; need pada tingkat yang lebih rendah harus relatif terpuaskan sebelum orang menyadari atau dimotivasi oleh need yang jenjangnya lebih tinggi. Jadi, need physologic harus terpuaskan lebih dahulu sebelum muncul need savety; sesudah need physiologic dan savety terpuaskan, baru muncul need belonging; begitu seterusnya sampai semua basic need terpuaskan baru akan muncul meta need.

Tabel 9. Hirarki Kebutuhan dari Maslow

Jenjang Need	Deskripsi / Contoh
Self-actualization needs	Kebutuhan orang untuk menjadi yang seharusnya sesuai dengan potensinya. Kebutuhan kreatif, realisasi diri, pengembangan self.
Metaneeds	Kebutuhan harkat kemanusiaan untuk mencapai tujuan, terus maju, menjadi lebih baik. *Being-values* > 17 kebutuhan berkaitan dengan pengetahuan dan pema-haman, pemakaian kemampuan kognitif secara positif, mencari kebaha giaan, keindahan & pemenuhan kepuasan alih-alih menghindari rasa sakit. Masing-masing need berpotensi sama, satu bisa mengganti lainnya.
Metaneeds=Self actualization need=Growth needs: kebutuhan berkembang.	
Esteem needs	(1) Kebutuhan kekuataan, penguasaan, kompetensi, kepercayaan diri, kemandirian (2) Kebutuhan prestise, penghargaan dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi penting, kehormatan dan apresiasi.
Love needs	Kebutuhan menjadi bagian dari kelompok, masyarakat. (Menurut Maslow, kegagalan kebutuhan cinta & memiliki ini menjadi sumber hampir semua bentuk psikopatologi).
Belongingness/ Safety needs	Kebutuhan kasih sayang, keluarga, sejawat, pasangan, anak,
Physiological needs	Kebutuhan homeostatik: makan, minum
Basic/deficiency needs: Kebutuhan yang muncul dari ketiadaan atau kekurangan yang jelas tampak dalam diri orang.	

Pada umumnya need yang lebih rendah mempunyai kekuatan atau kecenderungan menjadi prioritas yang lebih besar. Namun bisa terjadi perkecualian, misalnya orang yang kreatif lebih mementingkan perkembangan dan ekspresi bakat khususnya daripada memuaskan dorongan sosialnya. Hirarki motivasi juga bisa kacau akibat pengaruh sejarah pribadi, misalnya orang yang memberi prioritas tinggi kepada selsf esteem daripada belongin dan cinta, atau orang yang memiliki atau meyakini value dan idea tertentu, akan mengabaikan need physiologic dan savety.

Pemisahan need tidak berarti masing-masing bekerja secara eksklusif, tetapi need bekerja tumpang tindih sehingga orang dalam satu ketika dimotivasi oleh dua need atau lebih. Maslow memperkirakan, rata-rata orang depat memuaskan need physiologiknya 85%, need savety dan security terpuaskan 70%, need belonging dan love terpuaskan 50%, self-esteem 40%, dan aktualisasi diri 10%. Orang bukannya bergerak lurus dari need physiologic> terpuaskan> need savety > terpuaskan >belonging > dan seterusnya, tetapi need physiologic, savety, dan belonging ada yang terpuaskan dan ada yang tidak terpuaskan pada satu ketika. Tidak peduli seberapa tinggi jenjang yang sudah dilewatinya, kalau jenjang dibawah mengalami ketidak puasan, dia akan kembali kejenjang yang tak terpuaskan itu sampai terputuskan kembali.

Kualifikasi Model Hirarki Kebutuhan. Ada perkecualian dan model hirarki, misalnya pada orang tertentu esteem-need muncul lebih dahulu daripada love dan affection

need; dan mungkin pada sedikit orang kebutuhan kreatif mendahului kebutuhan lainnya.

Jika orang tidak pernah kekurangan kebutuhan dasar mungkin mereka menjadi cenderung menganggap ringan need itu, tidak menyadari pentingnya sampai terjadi bencana, dan rnereka tidak mampu menanganinya. Sebaliknya dapat selamat dari basic need membuat orang kuat menghadapi kekurangan yang sangat, orang menjadi kuat menghadapi konflik dan hambatan.

Tidak ada orang yang basic neednya terpuaskan 100%. Rata-rata menurut Maslow orang hanya terpuaskan physical neednya sekitar 85%, safety need terpuaskan 70%, love dan belonging need 50%, esteem need 40%, dan self actualization hanya 10%. Juga, orang tidak menunggu sampai hirarki need yang rendah terpuaskan untuk munculnya need yang lebih tinggi. Misalnya, jika physiological need hanya terpuaskan 10%, need yang lebih tinggi mungkin sama sekali belum terpuaskan.

1. Basic need 1: Physiological need

Umumnya kebutuhan fisiologik bersifat homeostatik (usaha menjaga keseimbangan unsur-unsur fisik), seperti makan, minum gula, garam, protein, serta kebutuhan istirahat dan seks. Kebutuhan fisiologik sangat kuat, dalam keadaan absolut (kelaparan dan kehausan) semua kebutuhan lain ditinggalkan dan orang mencurahkan semua kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan ini.

Bisa terjadi, kebutuhan fisiologik harus dipuaskan oleh pemuas yang seharusnya (misalnya orang yang kehausan

dan harus minum atau dia mati); tetapi ada juga kebutuhan yang dapat dipuaskan dengan pemuas yang lain (misalnya orang minum atau merokok untuk menghilangkan lapar). Bahkan bisa terjadi pemuas fisiologik ini dipakai untuk memuaskan kebutuhan jenjang yang lebih tinggi, misalnya orang yang tidak terpuaskan cintanya, merasa kurang puas secara fisiologik sehingga terus menerus makan untuk memuaskannya.

2. Basic need 2: Safety need

Sesudah need physiologic terpuaskan secukupnya, muncul kebutuhan keamanan, stabilitas, proteksi, struktur, hukum, keteraturan, batas, kebebasan dari takut dan cemas. Keduanya pada dasarnya adalah kebutuhan untuk mempertahankan kehidupan. Kebutuhan fisiologik adalah pertahanan hidup jangka pendek, sedang keamanan adalah pertahanan hidup jangka panjang.

Savety need sudah muncul sejak bayi, dalam bentuk menangis dan berteriak ketakutan, karena perlakuan yang kasar atau dirasa sebagai sumber bahaya. Anak akan merasa lebih aman berada dalam suasana keluarga yang teratur, terencana terorganisir, dan disiplin, karena suasana semacam itu mengurangi kemungkinan terjadinya perubahan, dadakan, kekacauan yang tidak terbayangkan sebelumnya. Pengasuhan yang bebas, tidak mengenakan batasan-batasan, misalnya tidak mengatur interval kapan bayi tidur dan kapan makan, akan membuat bayi bingung dan takut, bayi tidak terpuaskan kebutuhan keamanan dan keselamatannya. Begitu pula peristiwa-peristiwa orang tua berkelahi (adu mulut atau pemukulan), perceraian, dan kematian membuat lingkungan

tidak stabil- tidak terduga sehingga bayi merasa tidak aman. Pada usia dewasa, kebutuhan rasa aman maujud dalam berbagai bentuk:

1. Kebutuhan pekerjaan dan gaji yang mantap, tabungan, dan asuransi (askes dan taspen), memperoleh jaminan masa depan.
2. Praktek beragama dan keyakinan filsafat tertentu yang membantu orang untuk mengorganisir dunianya menjadi lebih bermakna dan seimbang, sehingga orang merasa lebih selamat (semasa hidup dan sesudah mati).
3. Pengungsian, manusia perahu, dampak perang, bencana alam kerusuhan ekonomi.

Menurut Maslow gejala neurotik obsessive-compulsive banyak dilatarbelakangi oleh kegagalan memenuhi security need. Misalnya, orang berulang-ulang meneliti pintunya sudah terkunci atau belum, atau orang yang kompulsi mencuci pakaian agar kumannya hilang.

3. Basic need 3:Belongingness & Love needs

Sesudah need physiologic dan savety relatif terpuaskan, need menjadi bagian dari kelompok sosial dan cinta muncul menjadi tujuan yang dominan. Orang sangat peka dengan kesendirian, pengasingan, ditolak lingkungan, dan kehilangan sahabata/cinta. Kebutuhan belonging ini terus penting sepanjang hidup.

Maslow menolak pandangan Freud, bahwa cinta adalah sublimasi dari insting seks.Menurutnya, cinta tidak

sinonim dengan seks, cinta adalah hubungan sehat sepasang manusia yang melibatkan perasaan saling menghargai, menghormati dan mempercayai. Dicintai dan diterima adalah jalan menuju perasaan yang sehat dan berhaga, sebaliknya tanpa cinta menimbulkan kesia-siaan, kekosongan dan kemarahan.

Ada dua jenis cinta (dewasa) yakni Deficiency atau D-Iove dan Being atau B-Iove. D-Iove kebutuhan karena kekurangan, orang yang rnencintai sesuatu yang tidak dimilikinya, seperti self-esteem, seks, atau seseorang yang membuat dirinya menjadi tidak sendirian. Misalnya, hubungan pacaran, hidup bersama atau perkawinan yang membuat seseorang terpuaskan kenyamanan dan keamanannya. Itulah cinta yang mementingkan diri sendiri, lebih memperoleh daripada memberi. B-Iove didasarkan pada penilaian mengenai orang lain apa adanya, tanpa keinginan mengubah atau memanfaatkan orang itu. Cinta yang tidak berniat memiliki, tidak mempengaruhi, dan terutama bertujuan memberi orang lain gambaran diri positif, penerimaan diri, dan perasaan dicintai, yang membuka kesempatan orang itu untuk berkembang.

Menurut Maslow, kegagalan memenuhi need belonging dan love menjadi sebab hampir semua bentuk psikopatologi. Pengalaman kasih sayang anak-anak menjadi dasar perkembangan kepribadian yang sehat. Gangguan penyesuaian bukan disebabkan oleh frustrasi keinginan seks, tetapi oleh karena tidak adanya keintiman psikologik dengan orang lain.

4. Basic need 4: Self-esteem need

Manakala kebutuhan mencintai dan dicintai telah relatif terpuaskan, kekuatan motivasinya melemah diganti motivasi harga diri. Ada dua jenis self-esteem:

1. **Self respect** : Kebutuhan kekuataan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan. Orang butuh-tahu bahwa dirinya berharga mampu menguasai tugas dan tantangan hidup.
2. **Respect from others** : Kebutuhan prestise, penghargaan dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi penting, kehormatan, diterima dan apresiasi. Orang butuh tahu bahwa dirinya dikenal baik dan dinilai baik oleh orang lain.

Kepuasan kebutuhan self-esteem menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, dan perasaan berguna dan penting di dunia. Sebaliknya, frustrasi kebutuhan self-esteem menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup, dan rendah diri dalam bergaul. Menurut Maslow, self respect from others hendaknya diperoleh berdasarkan self respect. Orang seharusnya memperoleh self esteem dari kemampuan dirinya, bukan dari ketenaran eksternal yang tidak dapat dikontrolnya, yang membuatnya masih tergantung kepada orang lain.

Tabel 10. Deskripsi 17 Metaneed

Metaneed	Deskripsi ciri-ciri
1. Wholeness *kebulatan*	Kesatuan, integrasi, kecenderungan menyatu, saling berhubungan, utuh.
2. Completion *kelengkapan*	Selesai, tamat, sampai akhir, puas terpenuhi, tak tersisa.
3. Dicotomy/transcendence *penyatuan perbedaan*	Menerima, penyamaan perbedaan, penggabungan
4. Richness *berisi*	Beragam, kompleks, rumit, tidak ada yang hilang atau tersembunyi - semua sama penting
5. Justice *hukum*	Tidak berat sebelah, menurut hukum, yang seharusnya.
6. Goodness *kebaikan*	Kebenaran, yang diharapkan.
7. Truth *kebenaran*	Kenyataan, kebenaran, bukan kebohongan
8. Order *teratur*	Mengikuti hukum/peraturan, kesempurnaan perencanaan
9. Perfection *kesempurnaan*	Kebenaran, kecocokan, kepantasan, tak dapat ditolak, keadaan tidak berlebih, tidak kurang, tak ada yang takberguna
10. Necessity *keharusan*	Tak dapat ditolak, syarat sesuatu harus seperti itu.
11. Beauty *keanggunan*	Kebenaran, keseimbangan bentuk
12. Aliveness *kegembiraan*	Bergerak, spontan, mengatur diri, berfungsi penuh. berubah namun terpelihara.
13. Playfullness *bermain-main*	Gembira, riang, senang, menggelikan, humor
14. Simplicity *kesederhanaan*	Jujur, terbuka, mendasar, abstrak, tidak berlebihan
15. Uniqueness *keunikan*	Keistimewaan, ke-dirian, tak terbanding, ke-baruan.
16. Effortlessness *kemudahan*	Mudah, tanpa berusaha, tampa hambatan, bergaya.
17. Self sufficiency *kemandirian*	Otonomi, mandiri, tidak memerlukan orang lain, menentukan diri sendiri, memakai aturan sendiri.

5. Metaneed: Self Actualization need

Akhirnya, sesudah semua kebutuhan dasar terpenuhi, muncullah kebutuhan aktualisasi diri, kebutuhan menjadi sesuatu yang orang itu mampu mewujudkannya memakai (secara maksimal) seluruh bakat kemampuan-potensinya. Self-actualization adalah menjadi manusia mencapai puncak potensinya. Aktualisasi ini ini mewadahi sejumlah kebutuhan, yakni 17 metaneed atau being-values (hidup-berharga), sebagian-berhubungan dengan pengetahuan dan pemahaman (truth, justice, meaningfullness) dan lainnya mengenai kebutuhan keindahan (beauty, order, simplicity dan perfection). Actualization need atau metaneed yang berjumlah 17 itu dapat dilihat pada table 10.

MENCAPAI AKTUALISASI DIRI

Telah dikemukakan di depan, bahwa sifat genetik atau sifat dasar atau potensi manusia adalah baik. Genetik yang baik itu juga memiliki jalur perkembangan yang sehat, perkembangan yang dikehendaki, yakni aktualisasi dari sifat atau potensi individu. Jadi orang berkembang mencapai kemasakan yang sehat bila mengikuti lintasan yang tersembunyi, tertutup, sepintas mengikuti hakekat alami, berkembang dari dalam alih-alih dari luar.

Menurut Maslow, psikopatologi umumnya hasil (upaya lingkungan) penolakan, frustrasi, atau penyimpangan dari hakekat alami seseorang. Dalam pandangan ini apa yang baik adalah semua yang memajukan aktualisasi diri, dan yang buruk atau abnormal adalah segala hal yang menggagalkan atau menghambat atau menolak kemanusiaan sebagai hakekat

alami. Karena itu psikoterapi adalah usaha mengembalikan orang ke jalur aktualisasi dirinya dan berkembang sepanjang lintasan yang diatur oleh alam di dalam dirinya.

1. Peak experience

Maslow menemukan dalam penelitiannya bahwa banyak orang yang mencapai self actualization ternyata mengalami peek-experience: suatu pengalaman mistik - mengenai perasaan dan sensasi yang mendalam, psikologik dan fisiologik. Suatu keadaan dimana seseorang mengalami ekstasi-keajaiban-terpesona-kebahagiaan yang luar biasa, seperti pengalaman keilahian yang mendalam, di mana saat itu diri seperti hilang atau mengalami transendensi, Pengalaman puncak itu bisa diperoleh dari mengalami sesuatu yang sangat sempurna, nyata luar biasa, menuju keadilan atau nilai yang sempurna. Sepanjang mengalami hal itu, orang merasa sangat kuat, sangat percaya diri dan yakin. Pengalaman puncak itu mengubah seseorang menjadi merasa lebih harmoni dengan'dunia, pemahaman dan pandangannya menjadi luas. Pengaruh peak experience berjangka lama tidak mudah hilang (Lasting), antara lain:

1. Hilangnya simptom neurotik
2. Kecenderungan melihat diri sendiri lebih sehat
3. Perubahan pandangan mengenai orang lain dan hubungan dirinya dengan mereka.
4. Perubahan pandangan dirinya mengenai dunia.
5. Munculnya kreativitas, spontanitas, dan kemampuan mengekspresikan diri

6. Kecenderungan mengingat pengalaman puncak itu dan berusaha mengulanginya.
7. Kecenderungan melihat kehidupan secara umum sebagai lebih berharga.

2. Ciri-ciri pencapai aktualisasi diri

Menurut Maslow, aktualisasi diri yang dicapai melalui peak experience membuat orang lebih mistikal, religius, sholeh, dan indah (poetical) dibanding dengan aktualisasi non peak experience yang lebih praktis, membumi, terikat dengan urusan keduniaan. Peek experience menjadi salah satu ciri orang yang mencapai aktualisasi diri. Ciri pencapai aktualisasi diri itu adalah:

1. Orientasinya realistik, memandang realita secara efisien.
2. Menerima diri, orang lain dan alam sekitar apa adanya.
3. Spontan, sederhana, alami.
4. Lebih problem-centered alih-alih self-centered.
5. Berpendirian kuat dan membutuhkan privacy.
6. Otonomi dan bebas dari kultur dan lingkungan.
7. Memahami orang dan sesuatu secara segar dan tidak stereotip.
8. Memiliki pengalaman mistikal atau spiritual, walaupun tidak harus religius.
9. Mengenal harkat kemanusiaan, memiliki minat sosial (gemeinschaft)

10. Cenderung memiliki hubungan akrab dengan sedikit orang tercinta alih-alih hubungan renggang dengan banyak orang.
11. Memiliki nilai dan sikap demokratis.
12. Tidak mengacaukan sarana dengan tujuan.
13. Rasa humornya filosofik, tidak berlebihan.
14. Sangat kreatif.
15. Menolak bersetuju dengan kultur.
16. Luluh dengan lingkungan alih-alih sekedar menanganinya.

3. Cara-cara mencapai aktualisasi diri.

Kebutuhan aktualisasi diri ini jarang terpenuhi karena orang sukar menyeimbangkan antara kebanggaan dengan kerendahan hati, takut tanggung jawab menjadi pemimpin, mereka cemburu dengan "kebesaran" orang lain dan merasa kurang berharga, dan karena kegembiraan dan kebahagiaan hampir tidak mungkin berlangsung lama. Menurut Maslow rata-rata kebutuhan aktualisasi diri hanya terpuaskan 10%. Orang menyangkal dan menarik diri dari kebutuhan aktualisasi karena perkembangan pribadi dapat memberi jenis lain rasa takut, terpesona, lemah, dan tidak mampu. Karena itu orang menolak dan menyangkal kemampuan dan patensi tertingginya dan kreativitasnya.

Maslow menamakan perasaan takut, perasaan tidak berharga, dan meragukan kemampuan diri memperoleh kemashuran dan aktualisasi diri sebagai Jonah Complex

(Jonah = nabi Junus, yang menolak mengingatkan penduduk kafir menyembah setan, dan justru melarikan diri naik kapal. Oleh Tuhan dikirim badai dan lkan Hiu untuk memakannya).

Orang gagal rnencapai aktualisasi diri karena mereka takut menyadari kelemahan dirinya sendiri. Masyarakat dapat merintangi atau mendorong aktualisasi-diri: sekolah hendaknya membantu memuaskan siswa dalam hal kebutuhan dasar psikologik rasa aman, kebersamaan, dan esteem, dan mengajar siswa bagaimana mengaktualisasi-diri. Maslow menyarankan delapan jalan untuk mengaktualisasikan diri:

1. Alami sesuatu dengan utuh, gambling, tanpa pamrih. Masukkan diri kedalam pengalaman mengenai sesuatu, berkonsentrasi mengenainya seutuhnya, biarkan sesuatu itu menyerapmu.

2. Hidup adalah proses yang berjalan memilih antara keamanan (jauh dari rasa takutdan kebutuhan bertahan) dengan resiko (demi kemajuan dan perkembangan); buat pilihan pertumbuhan “sesering mungkin tiap hari.”

3. Biarkan self tegak. Usahakan untuk menutup clue eksternal mengenai apa yang seharusnya kamu fikirkan, rasakan, dan ucapkan. Biarkan pengalaman membuatmu dapat mengatakan apa yang sesungguhnya kamu rasakan.

4. Apabila ragu, jujurlah. Jika kamu melihat ke dalam dirimu dan jujur, kamu akan mengambil tanggungjawab; bertanggung jawab adalah aktualisasi diri.

5. Dengar dengan seleramu sendiri. Bersiaplah untuk tidak populer.
6. Gunakan kecerdasanmu. Kerjakan sebaik mungkin apa yang ingin kamu kerjakan, apakah itu latihan jari diatas keyboard; mengingat nama setiap tulang, otot,hormon, dan tubuh manusia lainnya; atau belajar bagaimana memelitur kayu sehingga menjadi halus seperti sutera.
7. Buat peak experincing seperti terjadi; buang ilusi dan pandangan salah; pelajari apa yang kamu tidak bagus dan kamu tidak potensial.
8. Temukan siapa dirimu, apa pekerjaanmu, apa yang kamu senangi dan tidak kamu senangi, apa yang baik dan buruk bagimu, kemana kamu pergi; apa misimu. Bukalah dirimu sampai kamu dapat mengenali pertahanan dirimu, dan usahakan mendapat keberanian untuk menyerah.

ORGANISASI KEPRIBADIAN

1. Personality syndrom

Unit utama dari kepribadian adalah personality syndrome: struktur, organisasi, dan saling hubungan sejumlah sifat-sifat yang muncul bersama dalam diri seseorang. Personality syndrom adalah pandangan global mengenai sifat manusia, yakni bahwa suatu sifat akan dapat dirinci menjadi sifat-sifat yang spesifik, dan sebaliknya digeneralisir menjadi bagian dari sifat yang lebih luas.

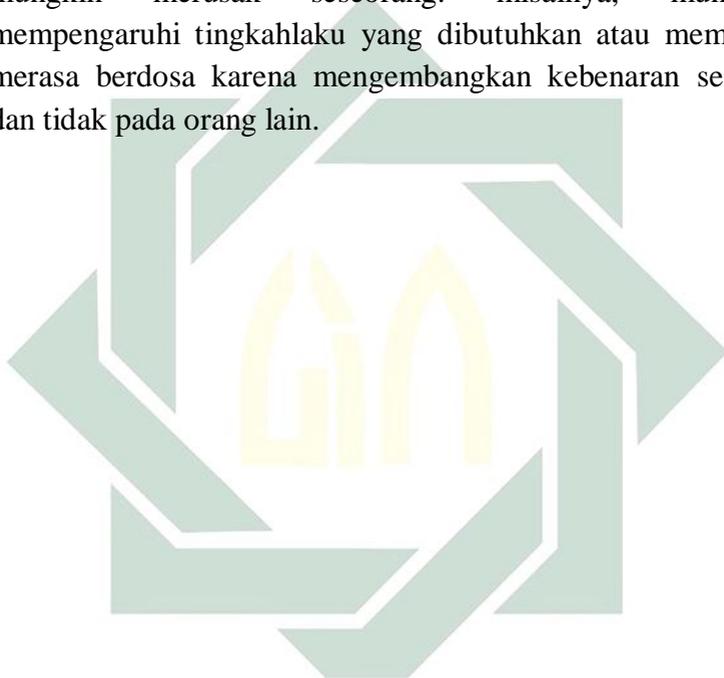
Sifat manusia muncul dalam bentuk tingkahlaku, dorongan untuk berbuat, kognisi, persepsi, dan afeksi yang berbeda-beda. Apabila sifat-sifat itu diteliti seksama akan ditemukan sifat umum dalam berbagai ungkapan semacam persamaan makna dinamis, persamaan ekspresi, rasa, fungsi atau tujuannya, disebut personality syndrom. Kombinasi dari sindrom-sindrom kepribadian inilah yang menghasilkan karakteristik kepribadian tertentu.

Maslow belum memerinci jenis sindrom kepribadian dan hanya menyebut tiga sindrom: security syndrome dan self esteem syndrome dan intelectual syndrome.

Teknik untuk menganalisis sindrom adalah Holistic-analytic methodology: penelitian manusia seutuhnya, dan bagian-bagiannya, bergantian menguji bagian-bagian dan bagaimana bagian-bagian itu saling berinteraksi dalam kesatuan organisasi yang dinamik.

2. Deficiency dan Being

Orang berhubungan dengan dunia luar dalam dua bentuk, alam-kekurangan dan alarm-menjadi. Deficiency atau D-realm adalah bentuk hubungan di mana orang terlihat dengan memuaskan kebutuhan dasar untuk bertahan hidup: orang berusaha mengatasi atau menghindari kekurangan seperti makanan, minuman, istirahat. Physiological need adalah D-need. Being atau B-realm adalah hubungan sesudah kebutuhan dasar terpenuhi, seperti motivasi berkembang, aktualisasi diri, dan memperluas eksistensi. Metaneed adalah B-need. (Membutuhkan dicintai = D-Iove, memberi cinta tanpa mengharapbalikan= B-Iove). Sebagai

tambahan dan untuk membedakan motives dan needs D dengan B, Maslow membedakan jenis kognisi yang menjadi ciri dari dua alam itu. Orang mungkin berfikir bahwa kognisi-B lebih diharapkan, namun Maslow mengingatkan bahwa kognisi-D sama-sama dibutuhkan. B-cognition sendirian mungkin merusak seseorang: misalnya, mungkin mempengaruhi tingkahlaku yang dibutuhkan atau membuat merasa berdosa karena mengembangkan kebenaran sendlri dan tidak pada orang lain.

Tabel 11. Ciri-ciri D-cognition dan B-cognition

D-cognition	B-Cognition
Segala sesuatu dipandang tergantung kepada yang lain, sebagai tidak lengkap.	Segala sesuatu dipandang utuh, lengkap
Beberapa aspek dari sesuatu yang diperhatikan; perhatian yang bersamaan diberikan kepada hal lain, faktor yang berkaitan atau kasual.	Segala sesuatu diperhatikan secara khusus dan dipandang mendalam dan menyeluruh.
Sesuatu dipandang sebagai anggauta dari suatu kelas, contoh, atau sampel.	Sesuatu dipandang apa adanya, hal itu saja, tanpa dipersaingkan dengan hal lainnya.
Segala sesuatu dipandang berhubungan dengan urusan manusia, kegunaannya, keberbahayaannya, dan semacamnya.	Segala sesuatu dipandang tidak berhubungan dengan urusan manusia.
Segala sesuatu menjadi kurang menarik, kesamaan mengarah ke kebosanan.	Segala sesuatu menjadi semakin menarik dengan mengulang mengalaminya.
Pelaku mengalami bukan hanya obyek semata, tetapi obyek yang terikat dengan self. Ego menjadi titik pusat pengalaman.	Penerima pengalaman menjadi terlarut dan tidak memunculkan self; pengalaman diorganisir disekitar obyek alih-alih disekitar ego.
Segala sesuatu dipandang sebagai sarana bagi yang lain.	Segala sesuatu dipandang berakhir sampai itu saja sebagai hal yang menarik secara hakiki (intrinsik)
Segala sesuatu dipandang pilah-pilah tidak saling berhubungan, sering bertentangan.	Dikotomi, polaritas, konflik antar segala sesuatu dipandang perlu dan dibutuhkan oleh keseluruhan.
Dunia dalam dan dunia luar dipandang sebagai semakin tidak sama.	Dunia dalam dan luar dipandang sebagai hal yang semakin sama
Obyek dipandang sebagai hal yang normal, sehari-hari, tidak ada yang luar biasa.	Obyek sering dipandang sebagai suci, sakral, sangat spesial.
Hal yang serius dipandang sangat berbeda dengan sesuatu yang menyenangkan, humor adalah musuh atau tidak ada.	Dunia dan self sering dipandang menarik & pedas, kelucuan dan tragis digabungkan; humor adalah filosofi.

PHENOMENOLOGY, PERSON CENTERED THEORY CARL ROGERS

PENGANTAR

Pendekatan fenomenologi dan Rogers konsisten menekankan pandangan bahwa tingkah laku manusia hanya dapat difahami dari bagaimana dia memandang realita secara subyektif (subjective experience of reality). Pendekatan ini juga berpendapat bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk menentukan nasibnya sendiri, bahwa hakekat yang terdalam dari manusia adalah sifatnya yang bertujuan, dapat dipercaya, dan mengejar kesempurnaan diri (purposive, trusthworthy, self-perfecting). Rogers sangat kuat memegangi asumsinya, bahwa manusia itu bebas, rasional, utuh, mudah berubah, subyektif, proaktif, heterostatis, dan sukar difahami. Karena itu unsur-unsur konstitusi kurang mendapat perhatian.

Carl Rogers terkenal berkat metoda terapi yang dikembangkannya, yakni nondirective atau client·centered therapy. Tekniknya mudah dipelajari dan banyak bermanfaat bagi klien, sehingga tersebar luas dikalangan konselor pendidikan, konselor bimbingan dan pekerja sosial. Rogers adalah orang pertama yang melibatkan peneliti ke dalam sesi terapi (memakai tape recorder), yang pada tahun 1940an membuka sesi klien untuk dicermati orang lain masih tabu. Dengan cara itu orang mulai belajar mengenai hakekat psikoterapi dan proses beroperasinya.

Pendekatan humanistik sangat menghargai individu sebagai organisme yang potensial.

Setiap orang memiliki potensi untuk berkembang mencapai aktualisasi-diri. Rogers mengemukakan 19 rumusan mengenai hakekat pribadi (self) sebagai berikut .

1. Setiap organisme berada dalam dunia pengalaman yang terus-menerus berubah (phenomenal field), di mana dia menjadi titik pusatnya. pengalaman adalah segala sesuatu yang berlangsung di dalam diri individu pada saat tertentu, meliputi proses psikologik, kesan-kesan sensorik, dan aktivitas·aktivitas motorik, Hanya sebagian keeil dari dunia pengalaman yang disadari (consciousness). yakni pengalaman yang disimbolkan (dalam bentuk image dan verbal), dan sisanya bersifat prasadar atau preconscious (dapat disadari kalau dikehendaki).

   Phenomenal field ini bersifat private, hanya dapat dikenali isi sesungguhnya dan selengkapnya oIeh individu itu sendiri. Karena itu sumber terbaik untuk memahami seseorang adalah orang itu sendiri.lnilah konsep seh-report dari client centered therapy.

2. Organisme menanggapi dunia sesuai dengan persepsinya. Realita sebatas persepsi ini disebut subjective reality, yang mungkin berbeda dengan fakta yang sebenarnya. Subjective reality inilah yang menentukan tingkahlaku, bukan stimulus (tetapi persepsi subjektif orang mengenai stimulus itu).

3. Organisme mereaksi medan fenomena secara total (gestalt) & berarah tujuan (goal directed).

4. Organisme mempunyai kecenderungan pokok yakni keinginan untuk self actualization. maintain-enhcmce (aktualisasi, memelihara dan mengembangkan diri). Pada mulanya aktualisasi diri mengikuti garis hereditas, namun kemudian mengalami diferensiasi sehingga pada orang dewasa aktualisasi menjadi bersifat oteonom dan Sosial.
5. Pada dasarnya tingkahlaku merupakan usaha yang berarah tujuan untuk memuaskan, kebutuhan-kebutuhan (self actualization-maintain-enhance), dalam medan fenomenanya.
6. Emosi akan menyertai tingkahlaku (yang goal directed), sehingga intensitas (kekuatan) emosi itu tergantung kepada pengamatan subjektif seberapa penting tingkahlaku itu dalam usaha aktualisasi-memelihara-mengembangkan diri.
7. Jalan terbaik untuk memahami tingkahlaku seseorang adalah dengan memakai internal frame of reference (kerangka pandangan orang itu sendiri); yakni persepsi, sikap dan perasaan yang dinyatakan dalam suasana yang bebas = suasana client centered therapy. Teknik self report cukup baik, walaupun tetap tidak dapat memberi gambaran lengkap mengenai individu. Teknik self report itu jauh lebih baik daripada teknik external frame of reference (test psikologi, observasi, angket).
8. Sebagian dari phenomenal field secara berangsur mengalami diferensiasi, sebagai proses terbentuknya self. Self adalah kesadaran akan keberadaan dan fungsi

diri, yang diperoleh melalui pengalaman di mana diri (I atau me) terlibat di dalamnya sebagai objek atau subjek.

9. Self-structure terbentuk sebagai hasil interaksi organisme dengan phenomenal field, terutama interaksi evaluative dengan orang lain. Self-structure adalah suatu pla. pengamatan yang bersifat utuh/bulat, teratur, mudah bergerak (fluid), dan konsisten dengan gambaran I atau me dan nilai-nilai lingkungan.

   Dari pengalamannya, anak belajar bahwa dirinya adalah salah satu obyek yang berbeda dengan obyek lain dalam Iingkungan. Selanjutnya ada hal yang sesuai dengan dirinya dinilai positif dan dimasukkan sebagai bagian dari dirinya. Sebaliknya pengalaman yang dinilai negatif ditempatkan di Iingkungan (diluar dirinya). Proses penilaian ini akan terus berlanjut menyusun self-sructure dan mempertegas hubungannya dengan Iingkungan. Nilai-nilai yang dipergunakan tidak lagi terbatas pada gambaran diri yang telah dimiliki, tetapi kemudian juga memasukkan (introjection & assimilation) nilai-nilai dari orang lain (misalnya dari orang tua).

10. Apabila terjadi konflik antara nilai-nilai yang sudah dimiliki dengan nilai-nilai yang diintrojeksi, organisme akan meredakan konflik itu dengan (1) merevisi gambaran dirinya, serta mengaburkan (distortion) nilai-nilai yang semula ada di dalam dirinya, atau dengan (2) mendistorsi nilai-nilai yang diintrojeksi/diasimilasi.

11. Pengalaman yang terjadi dalam kehidupan seseorang akan diproses sebagai berikut:

 -Disimbulkan: diamati dan disusun dalam hubungannya dengan self.

 -Diabaikan: tidak ada hubungan dengan struktur self.

 -Diingkari atau dikaburkan: pengalaman itu sebenarnya disimbulkan tetapi diingkari karena tidak konsisten dengan struktur self.

12. Umumnya tingkah laku konsisten dengan self-concept. Kalau premise ini benar, maka cara untuk mengubah tingkahlaku adalah mengubah self concept, sebagaimana dilakukan Rogers dalam terapinya.

13. Tingkah laku yang didorong oleh kebutuhan organis yang tidak dilambangkan, bisa tidak konsisten dengan self. Tingkah laku semacam itu biasanya dilakukan untuk memelihara self-image, dan tidak diakui sebagai milik/bagian dari dirinya.

14. Psychological maladjusment (akibat adanya tension) terjadi apabila organisme menolak menyadari pengalaman sensorik yang tidak dapat disimbulkan dan disusun dalam kesatuan self-structurnya.

15. Psychological adjusment terjadi apabila organisme dapat menampung/mengatur semua pengalaman sensorik sedemikian rupa dalam hubungan yang harmonis dalam konsep diri.

16. Setiap pengalaman yang tidak sesuai dengan self structure akan diamati sebagai ancaman (threat).

Semakin kuat/rigid struktur selfnya, semakin banyak, pengalaman yang dianggap ancaman karena tidak sesuai dengannya, sehingga semakin kuat pula sikap mempertahankan diri dari ancaman. Self kemudian menciptakan pertahanan diri dengan menolak pengalaman masuk kekesadaran. Semakin sering ini dipakai, self menjadi tidak congruence: kehilangan hubungan dengan pengalaman nyata. Pertentangan antara self dengan realita semakin meningkatkan ketegangan psikologik yang menimbulkan maladjusment.

17. Dalam kondisi tertentu, khususnya dalam kondisi bebas dari ancaman struktur self (suasana terapi client-centered) pengalaman-pengalaman yang tidak. konsisten dengan self dapat diamati dan diuji (untuk dicari konsistensinya dengan self), dan struktur self direvisi untuk dapat mengasimilasi pengalaman-pengalaman itu.

18. Apabila organisme mengamati dan menerima semua pengalaman sensoriknya ke dalam sistem yang intergral dan konsisten, maka dia akan lebih mengerti dan menerima orang lain sebagai individu yang berbeda. Orang yang defensif dan mengingkari perasaannya sendiri cenderung iri dan benci kepada orang lain; yang akan merusak hubungan sosialnya.

19. Semakin banyak individu mengamati dan menerima pengalaman sensorik ke dalam struktur selfnya, kemungkinan terjadinya introjeksi/revisi nilai-nilai semakin besar. lni berarti terjadi proses penilaian yang

berlanjut terus menerus (continuing valuing prooess) terhadap sistem dari self structure. Struktur nilai yang tetap membuat hubungan dengan lingkungan tidak efektif. Sebaliknya struktur yang fleksibel akan mempermudah adjustment. Evaluasi dan perubahan nilai ini tidak akan menimbulkan anarki sosial, karena didasarkan pada kebutuhan yang sama, yakni kebutuhan untuk diterima dan diakui orang lain.

STRUKTUR KEPRIBADIAN

1. Organism

Karena sejak awal Rogers mengurusi cara bagaimana kepribadian berubah dan berkembang, Rogers tidak menekankan aspek struktural dari kepribadian. Namun demikian, dari 19 rumusannya mengenai hakekat pribadi, diperoleh tiga konstruk menjadi dasar yang penting dalam teorinya: organism, phenomenal field dan self. Pengertian organisme itu sebagai berikut:

1. Organism adalah makhluk lengkap dengan fungsi fisik dan psikologiknya. Organisme adalah tempat semua experience, segala sesuatu yang secara potensial terdapat dalam kesadaran setiap saat, yakni persepsi seseorang mengenai event yang terjadi di dalam diri dan di dunia eksternal.
2. Subyjective reality: Organisme menanggapi dunia seperti yang diamati atau dialaminya. Realita adalah medan persepsi yang sifatnya subjektif, bukan fakta

benar-salah. Realita subyektif semacam itulah yang menentukan/mernbentuk tingkah laku.

3. Holism: Organisme adalah satu kesatuan sistem, sehingga perubahan pada satu bagian akan mempengaruhi bagian lain. Setiap perubahan memiliki makna pribadi dan bertuiuan, yakni tujuan aktualisasi diri, mempertahankan diri, dan memperluas/mengembangkan diri (self actualization-maintain-enhance).

2. Phenomenal field.

Keseluruhan pengalaman itu, baik yang internal maupun eksternal, disadari maupun yang tidak disadari dinamakan phenomenal field. Medan fenomena adalah seluruh pengalaman pribadi seseorang sepanjang hidupnya di dunia, sebagimana persepsi subjektifnya. Beberapa deskripsi berikut dapat menjelaskan pengertian medan fenomena:

1. Meliputi pengalaman internal (persepsi mengenai diri sendiri) dan pengalaman eksternal (persepsi mengenai dunia luar)
2. Meliputi pengalaman yang disimbulkan (diamati dan disusun dalam kaitannya dengan diri sendiri), disimbulkan tetapi diingkari/dikaburkan (karena tidak konsisten denganstruktur dirinya) serta tidak disimbulkan atau diabaikan (karena diamati tidak rnempunyai hubungan dengan struktur diri). Pengalaman yang disimbulkan disadari, sedang pengalaman yang diingkari dan diabaikan tidak disadari.

3. Semua persepsi bersifat subjektif, benar bagi dirinya sendiri.
4. Medan: fenomena seseorang tidak dapat diketahui oleh orang lain kecuali melalui inferensi empatik, itupun pengetahuan yang diperoleh tidak bakal sempurna.

3. Self

Konsep pokok dari teori kepribadian Rogers adalah self, sehingga dapat dikatakan self merupakan satu-satunya struktur kepribdian yang sebenarnya. Beberapa penjelasan mengenai self dapat disimpulkan dari 19 rumusan Rogers:

1. Self terbentuk melalui diferensiasi phenomenal field.
2. Self juga terbentuk melalui introjeksi nilai-nilai orang tertentu (significant person = orang tua) dan dari distorsi pengalaman.
3. Self bersifat integral dan konsisten.
4. Pengalaman yang tidak sesuai dengan self structure dianggap sebagai ancaman.
5. Self dapat berubah sebagai akibat kematangan biologik dan belajar.

Secara bertahap - melalui pengalaman - bagian dari medan fenomena akan terdifferensiasi; persepsi yang cocok atau disetujui menggambarkan diri sendiri disendirikan menjadi self: Self atau self concept adalah konsep menyeluruh yang ajeg dan terorganisir tersusun dari persepsi ciri-ciri mengenai "'I" atau "me" (aku sebagai subyek atau aku sebagai obyek) dan persepsi hubungan "I" atau "me"

dengan orang lain dan berbagai aspek kehidupan, berikut dengan nilai-nilai yang terlibat pada persepsi itu. Self concept menggambarkan konsepsi orang mengenai dirinya sendiri ciri-ciri yang dianggapnya menjadi bagian dari dirinya. Misalnya, orang mengkin memandang dirinya sebagai; "saya cerdas, menyenangkan, jujur, baik hati, dan menarik." Self concept juga menggambarkan pandangan diri dalam kaitannya dengan berbagai perannya dalam kehidupan dan dalam kaitannya dengan hubungan interpersonal. Jadi self concept itu mungkin kumpulan dan perangkat-perangkat persepsi yang menggambarkan berbagai peran, misalnya diri sebagai ayah, suami, siswa, pekerja, mandor, atlet, musisi, dan artis sekaligus.

Self concept dalam bentuk apa adanya, disebut self structure, untuk membedakan dengan ideal-self yang terdiri dari apa yang diinginkan seseorang - untuk menjadi atau dipegangi seseorang sebagai bagaimana dirinya seharusnya, sebagai tujuan perkembangan dan prestasi.

DINAMIKA KEPRIBADIAN

1. Positive regard

Bayi mengembangkan self concept dengan membedakan dan kemudian menginternalisasi pengalaman eksternal yang memuaskan aktualisasi diri bawaannya. Pengalaman dinilai apakah dapat memberi kepuasan atau tidak, mula-mula secara fisik, namun kemudian berkembang menjadi kepuasan emosional dan sosial. Akhirnya self concept itu mencakup gambaran siapa dirinya, siapa

seharusnya dirinya, dan siapa kemungkinan dirinya. Kesadaran memiliki konsep diri kemudian mengembangkan positive regard : kebutuhan diri agar diterima baik; dicintai dan diakui lingkungan. Positive regard dari ibu akan memuaskan bayi, sebaliknya tanpa positive regard itu bayi menjadi frustrasi dan menarik diri. Positive regard yang dibutuhkan bayi itu bukan sikap positif ibu terhadap bayi yang bertingkahlaku manis (seperti yang dikehendaki ibu), tetapi unconditional positive reqard; cinta tanpa syarat, menerima bayi dan tingkahlakunya (yang dikehendaki maupun yang tidak dikehendaki) sebagai pribadi yang utuh.

Perkernbangan pengalaman menempatkan positive regard timbal balik.Orang merasa puas menerima positive regard, kemudian juga merasa puas dapat memberi positive regard kepada orang lain. Ketika positive regard itu diinternalisasi, orang dapat memperoleh kepuasan dari menerima dirinya sendiri, atau positive self regard.

Konsep unconditioned positive regard dari Rogers ini pada hakekatnya bertentangan dengan konsep super-ego dari Freud. Prinsip super-ego adalah conscience (baik-buruk) dan ego ideal (performansi), yang menghadiahi dan menerima tingkahlaku yang memenuhi syarat “baik” (dan menghukum atau menolak tingkahlaku yang "buruk"), sehingga disebut conditional positive regard atau conditions of worth. Mendidik anak dengan pendekatan conditioned positive regard (mengembangkan super-ego) berarti memaksa anak menginternalisasi norma orang tuanya, dan hanya kalau anak dapat menyesuaikan diri dengan norma itu dia akan merasa berharga. Anak terpaksa menghambat perkembangan

berbagai potensinya (yang tidak sesuai dengan norma orang tuanya), mereka menjadi tidak bebas dan terhambat dalam mengembangkan aktualisasi dirinya.

2. Self consistency dan Congruence

Menurut Rogers, organisme berfungsi untuk memelihara consistency (keajegan = keadaan tanpa konftik) dan persepsi diri, dan congruence (kesesuaian) antara persepsi self dengan pengalaman. Organisme tidak berusaha mencari kepuasan dan menghindari sakit, tetapi berusaha memelihara self structure yang dimilikinya. Individu mengembangkan sistem nilai, yang pusatnya adalah nilai dirinya. Individu mengorganisir nilai-nilai dan, fungsi-fungsi dirinya untuk memelihara sistem selfnya. Individu hanya benar menurut dirinya sendiri, bertingkah laku konsisten dengan self-conceptnya, bahkan kalau tingkahlaku itu tidak memberinya ganjaran. Apabila ada diskrepansi antara self-structure dengan pengalaman aktual, orang akan merasa incongruence. (Misalnya, orang yang memandang dirinya cerdas mengalami event diri kelihatan bodoh). Akibat dari diskrepansi dan inconqruence itu adalah:

1. Individu menyadari dan mengizinkan pengalaman itu masuk ke kesadaran. Keadaan incongruence: itu akan menimbulkan ketegangan dan kebingungan.
2. Individu yang tidak menyadari keadaan inconqruencenya, dia rentan mengalami anxiety akibat incongruence itu.

3. Individu tidak mengizinkan pengalaman masuk ke kesadaran. Individu juga mengalami kecemasan masuknya discrepancy kekesadaran.
4. Individu berusaha mempertahankan self-conceptnya dengan defense; distortion (mengaburkan makna asli suatu pengalaman) atau denial (mengingkari pengalaman yang pernah masuk kekesadaran).

Dalam dunia subyektifnya, orang membedakan kenyataan dengan fiksi melalui pengecekan ke sumber-sumber informasi. Adalah kesesuaian (congruence) atau ketidak sesuaian (incongruence) antara self dengan organism yang menentukan kemasakan, penyesuaian, dan kesehatan mental. Corgruence terus rnenerus membutuhkan perbaikan dan perubahan nilai seseorang, agar membuat orang bias memahami orang lain dan toleran terhadap tingkah laku orang lain. Manakala simbolisasi-self (dunia subyektif) interpretasi persepsi mengenai I atau me dan hubungan I atau me dengan orang lain cocok dengan pengalaman nyata organism, yang berarti persepsi dan interpretasi subjektif cocok dengan kenyataan kalau diuji atau diinterpretasi orang lain, maka self dan organisme dikatakan congruence. Kalau tidak cocok disebut incongruence, dan orangnya menjadi merasa terancam, cemas, bertingkah laku bertahan, berfikir kaku dan menarik diri.

Perhatian Rogers adalah bagaimana incongruence itu berkembang dan bagaimana self dan organisme dapat dibuat semakin congruence. Juga bagaimana dapat congruence antara subjective reality (phenomenal field) dengan external reality,dan antara struktur self dengan ideal self. Jika terjadi

perbedaan besar antara struktor self dengan ideal self, orang akan merasa tidak puas dan maladjusted.

3. Self actualization

Freud memandang organism sebagai sistem energi dan mengembangkan teori bagaimana energy psikik ditimbulkan, ditransfer, dan disimpan. Rogers memandang organism terus menerus bergerak maju. Tujuan tingkahlaku bukan untuk mereduksi tegangan enerji tetapi mencapai aktualisasi diri.Organisme memiliki satu kekuatan motivasi, self actualizing drive, dan satu tujuan hidup, menjadi aktualisasi diri. Ada banyak need atau kebutuhan, tetapi semuanya tunduk melayani kecenderungan dasar organisme untuk aktual, memelihara, dan meningkatkan diri. Dua need yang terpenting adalah positive regard of others dan self regard. Kedua need ini dipelajari pada masa bayi, ketika bayi dicintai dan dirawat dan menerima positive regard dari orang lain.

Aktualisasi diri berlangsung mengikuti apa yang digariskan keturunan. Ketika organism itu masak, dia menjadi semakin berbeda dengan orang lain, semakin luas, otonom, dan tersosialisasi. Ini adalah gerak maju -dalam-kehidupan setiap orang, dan kekuatan ini yang dipakai terapis dalam mempengaruhi perbaikan berfungsinya kliennya.

Rogers menganggap pendekatan analitik terhadap drive/motive yang memandang motiv lapar, seks, rasa aman, hubunqan sosial, bekerja sendiri masing-masing sebagai penentu tingkahlaku yang khas tidak ada untangnya, bahkan menghalangi pandangan integral terhadap tingkahlaku

manusia. Menurutnya lapar adalah ekspresi spesifik dari eksistensi manusia untuk mernelihara diri, dan seks berhubungan dengan eksistensi untuk berkembang. Kecenderungan aktualisasi merupakan sumber tunggal energi kehidupan manusia. Secara alami kecenderungan aktualisasi itu akan menunjukkan diri melalui rentangan luas tingkahlaku, yakni:

1. Tingkah laku yang berakar pada proses fisiologik; termasuk kebutuhan dasar (air, makan, udara) dan kebutuhan mengembangkan dan memerinci fungsi tubuh serta regenerasi.
2. Tingkah laku yang berkaitan dengan motivasi psikologik untuk menjadi diri sendiri; proses aktif untuk menjadi sesuatu, bermain-mencipta-memulai-mengeksplorasi-menghasilkan perubahan lingkungan, menggerakkan organisme kearah perluasan otonomi dan self sufficiency.
3. Tingkah laku yang alih-alih meredakan tegangan justru meningkatkan tegangan, yakni tingkah laku yang motivasinya untuk berkembang dan menjadi lebih baik; tingkahlaku yang dikendalikan oleh proses pertumbuhan merealisasi semua potensi dan kapasitas yang dimiliki.

Rogers tidak memberi contoh kongkrit tingkahlaku yang dilatarbelakangi tendensi aktualisasi, tetapi mungkin dijelaskan dalam bentuk ciri-ciri tingkahlaku yang ingin mencapai atau menyelesaikan sesuatu yang membuat hidup seseorang menjadi lebih kaya dan memuaskan. Tingkah laku

yang membuat orang bias lebih berfungsi (fully functioning person). Misalnya:

memperoleh skor tinggi	mendapat promosi jabatan
berjuanguntuk independen	membantu penderita AIDS
belajar berjalan (anak)	petenis latihan serve
professor menerbitkan buku	pegolf latihan putting

Ringkasnya, Rogers mengasumsikan bahwa pada dasarnya ada peluang semua tingkahlaku manusia, diarahkan atau bertujuan meningkatkan kompetensinya yang berarti mengaktualisasikan dirinya. Besarnya sumbangan tingkahlaku terhadap tendensi aktualisasi dapat dinilai melalui organismie valuing process. Pengalaman tingkahlaku yang meningkatkan dan mengembangkan self dinilai positif, sebaliknya pengalaman yang menghalangi aktualisasi dinilai negatif. Aktualisasi diri merupakan tujuan ideal, dimana tidak seorangpun mampu mencapai aktualisasi potensinya secara tuntas. Rogers percaya, tidak ada seorangpun yang dapat mencapai aktualisasi diri sepenuhnya sehingga tidak membutuhkan motivasi lagi. Menurutnya, akan selalu ada bakat yang harus dikembangkan, ketrampilan yang harus dikuasai, atau dorongan biologik yang dapat lebih dipuaskan secara lebih efisien.

PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

Rogers tidak membahas teori pertumbuhan dan perkembangan, dan tidak melakukan riset jangka panjang yang mempelajari hubungan anak dengan orangtuanya.

Namun dia yakin adanya kekuatan tumbuh pada semua orang yang secara alami mendorong proses organisme menjadi semakin kompleks, ekspansi, otonoM, social, dan secara keseluruhan semakin aktualisasi-diri. Self-structure menjadi bagian terpisah dari medan fenomena dan semakin kompleks. Self berkembang secara utuh-keseluruhan, menyentuh semua bagian-bagiannya. Berkembangnya self diikuti oleh kebutuhan positive regard, dan penyaringan tingkahlaku yang disadari agar tetap congruence dengan struktur self.

1. Fully functioning person

Menurut Rogers tujuan hidup adalah mencapaia ktualisasi diri, atau memiliki ciri-ciri kepribadian yang membuat kehidupan menjadi sebaik-baiknya (good life). Pandangan ini dikembangkan berdasarkan terapi yang dilakukannya. Good life bukan sasaran yang harus dicapai, tetapi arah di mana orang dapat berpartisipasi sepenuhnya sesuai dengan potensi alamiahnya.

Fully functioning adalah istilah yang dipakai Rogers untuk menggambarkan individu yang memakai kapasitas dan bakatnya, merealisasi potensinya, dan bergerak menuju pemahaman yang lengkap mengenai dirinya sendiri dan seluruh rentang pengalamannya. Rogers memerinci 5 ciri kepribadian orang yang berfungsi sepenuhnya, sebagai berikut:

1. Openess to experience: adalah kebalikan dari defensiveness. Orang yang terbuka untuk mengalami mampu mendengar dirinya sendiri, merasakan secara mendalam pengalaman visceral, sensori, emosional, dan

kognitif dalam dirinya tanpa merasa terancam. Mereka sadar dengan fikiran dan perasaannya yang terdalam, semuanya disimbolisasi dalam kesadaran tanpa distorsi atau denial.

Mendengar orang membual dapat menimbulkan rasa muak. Orang yang fully functioning terbuka untuk memiliki perasaan muak tanpa harus diikuti dengan perbuatan yang melampiaskan perasaan muak itu. Rasa muak itu tidak mengancam dirinya, dan dia dapat mengalihkan perhatiannya kcpada hal lain tanpa merusak hubungan interpersonal. Orang defensiveness merasa terancam dengan perasaan muak itu dan memunculkan tingkahlaku untuk menghilangkannya.

2. Existential living: Kecenderungan untuk hidup sepenuhnya dan seberisi mungkin pada setiap eksistensi. Setiap pengalaman dipandang baru dan unik berbeda dengan yang pernah terjadi; berkembang tanpa diawali prejudice dari harapan sebelumnya. Semua pengalaman itu akan mengembangkan self dan kepribadian, bukan sebaliknya, pengalaman disesuaikan dengan self structure yang kaku. Orang menjadi fleksibel, adaptabel, toleran, dan spontan.

3. Organismic trusting: Orang mengambil keputusan berdasarkan pengalaman organismiknya sendiri, mengerjakan apa yang dirasanya benar" sebagai bukti kompetensi dan keyakinannya untuk mengarahkan tingkahlaku yang memuaskan. Orang mampu memakai perasaannya yang terdalam sebagai sumber utama membuat keputusan. Kebalikan organismic trusting

adalah pengambilan keputusan berdasarkan external sources; norma sosial, aturan institusi (gereja), penilaian orang lain, atau tingkahlakunya sendiri ketika menghadapi situasi lain.

4. Experiental freedom: Pengalaman hidup bebas dengan cara yang diinginkan/dipilih sendiri, tanpa perasaan tertekan atau terhambat. Organisme mempunyai pilihan bebas, apa yang terjadi pada organisme itu tergantung kepada dirinya sendiri. Orang itu melihat banyak pilihan hidup dan merasa mampu mengerjakan apa yang ingin dikerjakannya. Tentu tidak ada kebebasan yang absolut. Rogers mengakui pengaruh keturunan, kekuatan sosial dan pengalaman masa lalu terhadap pilihan organisme.
5. Creativity Merupakan kemasakan psikologik yang optimal. Orang dengan good life berkemungkinan besar untuk memunculkan produk kreatif (idea, project, action) dan hidup kreatif. Orang yang kreatif cenderung hidup konstruktif, dan adoptif dalam kulturnya (memuaskan Iingkungan) sekaligus memuaskan kebutuhannya yang terdalam.

2. Psikopatologi

Menurut Rogers orang-maladjusment sepertinya tidak sadar dengan perasaan yang mereka ekspresikan (yang ditangkap jelas oleh orang luar). Mereka juga tidak sadar dengan pernyataan yang bertentangan dengan self-nya dan berusaha menolak ekspresi yang dapat mengungkap hal itu. Hubungan akrab dipandang sebagai ancaman, dan keterlibatan dengan orang lain dihindari. Sebaliknya, orang

setat menyadari pengalaman dan ekspresi perasaannya, bertanggung jawab dengan perasaan yang dimilikinya, dan berani bergaul akrab dengan segala resikonya.

Orang yang secara psikologik sangat sehatpun, secara berkala tetap dihadapkan dengan pengalaman yang mengancam self conceptnya yang memaksanya untuk mendistorsi atau mengingkari pengalamannya. Jadi siapapun memiliki pertahanan untuk menangani kecemasan ringan dan cara bertingkahlaku yang dapat mengurangi kecemasan itu. Ketika pengalaman sangat tidak konsisten dengan self-structure atau pengalaman incongruence sering timbul, tingkat kecemasan yang terjadi dapat merusak rutinitas dan orang menjadi neurotik. Orang ini sebagian pertahanannya masih efektif dalam menjaga pengalaman mengancam agar tidak masuk ke kesadaran. Struktur self masih tetap utuh walaupun lemah.

Jika tingkat incongruence sangat tinggi, pertahanan mungkin tidak dapat dioperasikan. Pengalaman incongruence disimbolisasi ke dalam kesadaran, sehingga konsep diri menjadi hancur. Kondisi di mana self tidak mampu mempertahankan diri dari pengalaman yang mengancam ini akan menimbulkan disorganisasi kepribadian dan psikopatologi dan orang menjadi psikotik. Tingkahlaku bertahan yang dipakai untuk menangani incongruence, dapat efektif atau tidak. efektif. Deskripsinya mirip dengan defense mechanism dari Freud. Rogers hanya mengklasifikasi dua defense behavior; yakni distortion dan denial. T ermasuk dalam distortion adalah rationalization, fantasy, dan projection.

Disorganisasi kepribadian dapat terjadi mendadak atau berangsur-angsur, namun sumbernya tetap sama, yakni defense yang tidak dapat dioperasikan, dan self-structure yang pecah. Jadi, tingkahlaku disorganisasi adalah akibat dari incongruence antara self dengan pengalaman. Besarnya perbedaan antara self dengan pengalaman inilah yang menentukan parahnya salahsuai psikologik. Disorganisasi kepribadian itu dapatdisembuhkan/dikoreksi dengan terapi yang memberinya unconditional positive regard.

Rogers menamakan tekniknya: client centered therapy; yang mengatur apayang boleh dan tidak boleh dikerjakan terapis sepanjang sesi terapinya. Terapis tidak memberi advice dan informasi; reassurance (menenangkan hati) dan persuasion (mempengaruhi) dianggap tidak tepat; begitu pula bertanya, membuat interpretasi, dan mengkritik juga dihindari. Kegiatan utama terapis adalah menyadarkan dan mencerahkan perasaan klien, sehingga mereka dapat menemukan penyimpangan self-image yang membelenggunya. Psikoterapi adalah kegiatan membebaskan kapasitas potensi yang dimiliki individu, bukan manipulasi pakar terhadap pribadi yang pasif.

Telah dikemukakan bahwa Rogers menjadi pelopor riset ilmiah dalam konseling dan psikoterapi. Pendekatan yang dipakainya, antara lain content analysis, rating scale,dan Q-techniques. Content analysis adalah prosedur menganalisis verbalisasi klien (merekam, mengklasifikasi, menghitung pernyataan klien) untuk menguji berbagai hipotesis atau proposisi mengenai hakekat kepribadian, atau meneliti perubahan self-concept yang terjadi dalam terapi. Rating

scale dipakai untuk meneliti kualitas hubungan terapi. Rating dilakukan oleh klien secara bebas menurut apa yang dirasakannya. Q-techniques adalah model asesmen untuk meneliti pandangan orang mengenai dirinya sendiri. Q-sort atau Q- techniques adalah self rating, sehingga mungkin sekali timbul defensiveness; usaha tampil yang dapat diterima, yang baik, dimata dirinya sendiri dan orang lain.

Maslow banyak dikritik karena gagal mendukung konsepnya dengan riset laboratorium dan eksperimen yang cukup, dan dia mengakui kekurangan itu. Namun teorinya telah menjadi sumber ide yang kaya bagi peneliti dalam bidang personality.

Teori Rogers dikritik terutama karena anggapan bahwa self-report secara sadar cukupuntuk mengungkap diri orang dan mengabaikan fenomena ketidaksadaran yang menimbulkan fenomena tingkahlaku defensive. Namun teori Rogers merangsang kegiatan penelitian, karena Rogers memelopori riset psikoterapi.

PERSONOLOGY

HENRY MURRAY

PENGANTAR

Murray memberi nama teorinya dan teori orang lain yang berusaha memahami individu seutuhnya; personology - cabang psikologi yang mempelajari kehidupan manusia sebagai individu dan faktor-faktor yang mempengaruhi perjalanan hidupnya. Murray sangat yakin bahwa untuk memahami makna dari satu proses kepribadian orang harus menangkapnya secara keseleruhan. Setiap bagian dari tingkahlaku manusia harus difahami dalam hubungannya dengan fungsi lainnya, lingkungannya, pengalaman masa lalu, ketidaksadaran dan kesadaran, serta fungsi otak.

Menurut Murray, kepribadian adalah abstraksi yang dirumuskan oleh teoritisi dan bukan deskripsi tingkahlaku orang belaka. Rumusan itu didasarkan, pada tingkahlaku yang dapat diobservasi dan faktor-faktor yang disimpulkan dari observasi itu. Prinsip-prinsip teori kepribadian Murray adalah:

1. Proses psikologik tergantung kepada proses fisiologik. Murray sangat menekankan pentingnya menghubungkan proses dan event psikologi dengan struktur dan fungsi otak, walaupun kita belum memahami secara persis bagaimana menghubungkannya. Bagi Murray, fenomena yang membangun kepribadian mutlak tergantung kepada fungsi system syaraf pusat, seperti yang dikemukakannya secara ringkas: “No brain, no personality.” Peran otak untuk mengontrol dan

memproses semua aspek kepribadian yang eksis di otak; perasaan, kesadaran, ketidaksadaran-ingatan, keyakinan, sikap ketakutan, nilai-nilai, dan aspek-aspek lainnya, disebut regnant.

2. Ali-embracing principle (Prinsip mencakup semua hal): Umumnya pakar Freudian berpendapat tujuan tingkahlaku adalah menghilangkan tegangan untuk memperoleh kepuasan. Murray berbeda, karena menurutnya bukan bebas tanpa tegangan yang diinginkan dan memuaskan organisme, tetapi kepuasan itu diperoleh dari proses mengurangi tegangan atau mengubah tingkat kebutuhan tegangan (need induced tension). Keadaan tanpa tegangan justru menjadi sumber distress, karena manusia terus menerus memiliki keinginan merasa senang, aktif, maju, bergerak dan berusaha, yang semua itu adalah peningkatan tegangan, bukan peredaan tegangan. Jadi, organisme justru menciptakan tegangan untuk memperoleh kepuasan dari meredakannya.
3. Longltudinal: Kepribadian selalu berkembang, dibentuk oleh semua event sepanjang hayat. Karena itu penyelidikan mengenai masa lalu penting dalam kepribadian, dan untuk menyelidikinya Murray memakai konsep serial dan proceeding. Kepribadian selalu berubah dan bergerak maju, tidak statis, sehingga tidak dapat benar-benar dideskripsi. Kepribadian harus rnencerminkan baik unsur-unsur tingkah laku yang menetap dan yang berulang terjadi, maupun tingkah laku yang baru dan unik. Kepribadian harus mencerminkan berfungsinya individu di sepanjang hidupnya: event

individual dalam kehidupan seseorang hanya dapat difahami kalau event itu dihubungkan dengan masa lalu, masa kini dan antisipasi masa depan orang itu.

STRUKTUR KEPRIBADIAN

1. Id-Ego-Superego

Murray sebenarnya termasuk Freudian, masih memakai konstruk Id-Ego-Superego, namun dengan pengertian yang berbeda:

Id: seperti Freud, Murray memandang id sebagai gudang semua kecenderungan impulsif yang dibawa sejak lahir. id menguasai enerji dan mengarahkan tingkahlaku, sehingga menjadi dasar kekuatan motivasi kepribadian.

Perbedaan dengan Freud adalah, Id bukan hanya berisi impuls primitif, amoral dan kenikmatan, tetapi juga berisi impuls yang diterima baik dan diharapkan masyarakat seperti empati, cinta, dan memahami lingkungan.

Ego: Murray memberi peran Ego jauh lebih luas dari Freud. Sebagai unsur rasional dari kepribadian, Ego bukan hanya melayani, mengubah arah dan menunda impuls Id yang tak terterima, tetapi ego juga menjadi pusat pengatur semua tingkahlaku, secara sadar merencanakan dan menentukan tingkahlaku, mencari dan membuat peluang untuk memperoleh kepuasan Id yang positif.

Freud memandang sebagai penengah pertentangan Id dengan Superego yang tidak terdamaikan. Menurut Murray, pendapat Frued itu hanya terjadi kalau Ego lemah. Apabila

Ego kuat, ia akan dapat efektif mendamaikan Id dan Superego.

Superego: Murray menekankan pentingnya pengaruh kekuatan lingkungan sosial atau kultur dalam kepribadian. Seperti Freud, dia memandang Superego sebagai internalisasi value-norma-moral kultural pada usia dini, yang kemudian dipakai untuk mengevaluasi tingkahlaku diri dan orang lain.

Murray menolak pendapat Freud bahwa Superego telah terkristalisasi pada usia 5 tahun.Menurutnya, Superego terus menerus berkembang sepanjang hayat, merefleksi pengalaman manusia yang semakin dewasa menjadi semakin kompleks dan canggih.

2. Unit-unit tingkahlaku: Proceeding dan Serial

Prinsip longitudinal membawa konsekuensi; dalam usaha memahami kepribadian, pengamatan terhadap tingkah laku harus dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Suatu tingkah laku harus diamati dalam penggalan yang bermakna, yang disebut proceeding. Namun makna suatu penggalan hanya bisa akurat kalau dilihat dalam kaitannya dengan penggalan lain dalam suatu serial, sehingga rentetan tingkah laku itu dapal menunjukkan gambaran kepribadian seseorang.

Proceeding adalah unit dasar tingkahlaku, interaksi yang waktunya terbatas antara individu dengan orang atau orang-orang lain, atau antara individu dengan obyek. Proceeding adalah sepenggal waktu yang cukup untuk menyelesaikan pola-pola penting dari tingkah laku secara dinamis. Penggalan waktu itu bervariasi, bisa sepanjang waktu wawancara calon karyawan, atau sesingkat menyapa

teman. Namun proceeding bukan unit kecil tingkah laku yang biasa dipakai oleh peneliti teori belajar, karena sesuai dengan pandangan Murray, tingkahlaku orang harus dipertimbangkan dalam konteksnya.

Serial adalah serangkaian proceeding sehingga merupakan unit tingkahlaku yang lebih panjang. Untuk memahami proceeding, sering harus diuji serial di mana proceeding menjadi bagiannya, karena tidak ada proceeding yang dapat difahami tanpa acuan apa yang membuat timbulnya tingkah laku itu dan tanpa acuan tujuan dan harapan pelakunya, disainnya di masa yang akan datang. Bahkan sering diperlukan penelitian tingkahlaku yang lebih lama, misalnya untuk memahami makna suatu pekerjaan bagi pelamarnya, kita mungkin perlu melihat serial dari seluruh karir seseorang.

Tabel 12. Contoh proceeding dan Serial

Serial		Proceedings
S	D	Menulis tesis mengenai memakai diskusi kelompok dlm proses perencanaan
e	a	Lulus universitas dengan major psikologi industri
r	l	Bekerja sebagai asisten dari manajer departemen
i	a	Dinaikkan pangkatnya menjadi manajer
a	m	Menerima penghargaan perusahaan mengenai perencanaan program inovatif
l		Berbeda pendapat dengan kepala divisi
	B	Menolak posisi asisten kepala divisi
K	i	Mengikuti wawancara jabatan baru
a	s	Mengambil jabatan rekanan kepala dividi di perusahaan lain
r	n	Dinaikkan pangkatnya menjadi kepala divisi
i	i	Diangkat menjadi vice prisiden
r	s	Berfikir untuk menjadi presiden perusahaan

3. Ordination, Abilities, dan Achievement

Ordination adalah proses mental yang lebih tinggi yang dipakai seseorang untuk memilih dan menempatkan ke dalam operasi, rencana aksi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ordinasi mempunyai dua komponen, serial programs dan schedules. Serial programs adalah pengaturan urutan subtujuan yang direntang ke masa depan dan didisain untuk mencapai tujuan utama. Tingkahlaku bukan hanya respon terhadap stimulus yang dihadapi saat itu, tetapi tingkahlaku selalu berarah tujuan. Seseorang pada satu waktu bisa memiliki banyak serial program atau need-wishes-tujuan tingkahlaku. Schedules adalah pengaturan waktu kegiatan untuk melayani berbagai serial programs, memuaskan kebutuhan kebutuhan dan menghindari konflik/persaingan antar needs dan wishes.

Abilities & achievement (kemampuan & prestasi) adalah bagian kepribadian yang penting, seperti ketrampilan mekanik, leadership, prestasi intelektual, dan perilaku seks. Abilities menunjukkan apa yang mampu dikerjakan seseorang, sedang achievement adalah pencapaian; apa yang nyata-nyata telah dilakukannya dengan pengetahuan yang dimilikinya. Dua hal itu dapat menunjukkan tingkat kreativitas dan kemampuan menyusunan perencanaan dari seseorang.

DINAMIKA KEPRIBADIAN

Bagi Murray yang paling penting dalam memahami orang adalah keseluruhan directionality atau orientasi tujuan dari aktivitas seseorang, apakah aktivitas itu bersitat internal: dalam fikiran, atau eksternal: dalam ucapan dan tindakan fisik. Walaupun kecenderungan teori kepribadian berusaha mencari konsep tunggal, untuk menerangkan motivasi, Murray justru berpendapat mativ manusia sangat kompleks, sehingga membutuhkan variable yang banyak untuk dapat menjelaskannya. Murray menganalisis ada 20 need manusia.

1. Need Induced tension

Seperti Freud, secara umum Murray berpendapat bahwa manakala bangkit need, kita berada dalam tension, namun bukan terpuaskannya need yang mereduksi tegangan, tetapi reduksi tegangan itulah yang menimbulkan kepuasan. Secara bertahap bersema perkembangan anak, anak belajar memperhatikan obyek dan melakukan aksi yang di masa lalu dapat mereduksi tension.

Murray menambahkan dua hal. Pertama, orang sering secara aktif berusaha mengembangkan atau meningkatkan tension dalam rangka meningkatkan kenikmatan yang mengikuti tension reduction. Kedua, pada jenis need tertentu, seperti hal yang terlibat dengan permainan drama atau aktivitas artistik, kesenangan yang membarengi kegiatan itu termasuk dalam pemuasan need; jadi kepuasan tidak harus fungsi dari menaik atau menurunnya tension.

2. Need: pembentuk tingkah laku dari dalam

Need adalah konstruk mengenai kekuatan (di bagian otak) yang mengorganisir dan memberi arah berbagai proses seperti persepsi, berfikir, dan berbuat, sehingga kondisi keadaan yang tidak memuaskan dapat diperbaiki. Need membantu menentukan cara bagaimana seseorang harus merespon atau bagaimana menemukan stimulasi lingkungan, dengan memperhitungkan fakta-fakta objektif maupun fakta-fakta subjektif.

Need bisa dibangkitkan oleh proses internal, tetapi lebih sering dirangsang oleh faktor lingkungan. Biasanya, need dibarengi dengan perasaan atau emosi khusus, dan memiliki cara khusus untuk mengekspresikannya dalam mencari pemecahannya.

Dengan memakai kriteria tertentu, Murray menyimpulkan ada 20 need yang penting, semuanya psychogenic (tidak berhubungan dengan proses organik tertentu, sehingga dianggap asli psikological), kecuali need for seks (lihat tabel 14). Semua need itu saling berhubungan satu dengan lainnya dalam berbagai cara:

1. Ada need tertentu yang membutuhkan kepuasan sebelum need lainnya, misalnya; orang harus terbebas dari sakit-lapar-haus sebelum bisa memuaskan need memahami/bermain.
2. Satu need mungkin konflik dengan need lainnya, seperti otonomi konflik dengan afiliasi.

3. Suatu need mungkin bergabung dengan need lain, misalnya agresi mungkin bergabung dengan dominence.
4. Need juga mungkin menjadi bagian dari need lain, beroperasi hanya untuk memudahkan lainnya, misalnya abasement mungkin melayani affiliation.

3. Press: pembentuk tingkahlaku dari luar

Press adalah bentuk penentu tingkah laku yang berasal dari lingkungan. Suatu sifat atau ciri dari orang lain, obyek, atau kondisi lingkungan yang membantu atau menghalangi orang menuju ke tujuan: Press dari suatu obyek adalah apa yang dapat dilakukan obyek itu kepada subyek atau dari sisi subyek berarti kekuatan yang dimiliki oleh obyek yang mempengaruhi kesejahteraan subyek. Ada dua jenis press; alpha press: kualitas lingkungan yang mungkin dalam kenyataan, dan beta press: kualitas lingkungan sebagaimana teramati oleh individu.

Misalnya, sepasang suami isteri sepulang kerja, suaminya menceritakan rapat yang sangat menekan dengan pimpinannya. Dia melihat isterinya tidak memperhatikannya dan menyimpulkan (betapress) isterinya tidak mendukung masalahnya. Jadi, betepress suami adalah isteri tidak mendukung (insupport). Isteri itu memang hanya mendengar sepintas, bukan karena dia tidak memperhatikan suaminya tetapi karena dia berfikir dengan pengumuman di pagi hari oleh presiden perusahaannya bahwa dirinya dan sejawat eksekutifnya lainnya akan kena potongan gaji. Pasangan itu sebelumnya sudah pernah menjumlah pendapatan berdua

mereka untuk memungkinkan suami mendirikan perusahaan sendiri, dan isteri itu takut member berita baru yang buruk kepada suaminya. Sebagai alphapress terhadap suami, isteri itu dalam keadaan temporary inatention.

Tingkah laku manusia umumnya berhubungan erat dengan persepsi mereka terhadap lingkungan, atau dengan betapress. Jika terjadi perbedaan yang besar antara fenomena (alpha) dengan reaksi seseorang (beta), sering menimbulkan gangguan psikologik.

Tabel 13. Press Pada Usia Anak

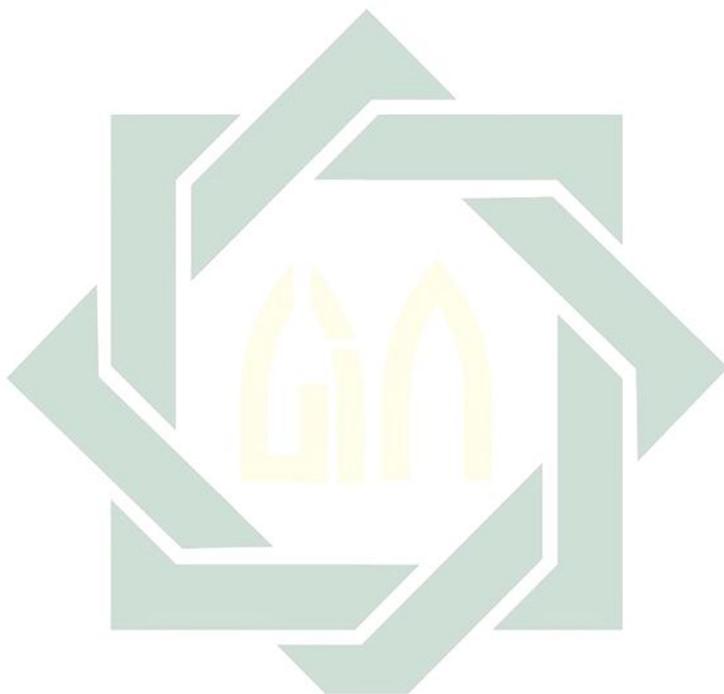
Family insupport	**Penguasaan, paksaan, larangan**
Perpecahan keluarga	Disiplin
Disiplin yang berubah-ubah	Pendidikan agama
Perceraian orang tua	**Penguasaan-pengasuhan**
Orang tua tunggal	Orang tua (ibu-bapak) yang ego-ideal, posesif, sangat khawatir
Orang tua inferior	**Pengasuhan, Pemanjaan**
Kemiskinan	**Menghiba, kebutuhan kasih sayang**
Bahaya atau kemalangan	**Kehormatan, pujian, penghargaan**
Tidak ada dukungan fisik	**Afiliasi, persahabatan**
Badai/cuaca buruk	**Seks**
Kesendirian/kegelapan	Perkosaan: homoseksual, heteroseksual
Kecelakaan	Hubungan seks orang tua
Disembunyikan orang tua	**Kecurangan dan pengkhianatan**
Ditolak, diabaikan, dihina orang tua	**Sering sakit/Sakit lama**
Saingan	Pusing, sesak nafas, jantung, gastrointestnal
Kelahiran adik	**Inferioritas**
Peristiwa baru	Fisik, sosial intelektual
Agresi	
Diperlakukan salah oleh orang dewasa.	

4. Interaksi antara Need dengan Press: Thema

Thema: adalah aspek dan proceeding yang menggambarkan interaksi antara need dan press, yakni motiv yang beroperasi dalam interaksi itu. Beberapa proceeding dapat membentuk serial, sehingga beberapa temanya kemudian bergabung menjadi serial thema.

Serial Thema adalah urutan tema yang menggambarkan kecenderungan seseorang bertingkahlaku tertentu dalam situasi yang melibatkan need dan press serangkaian proceeding. Misalnya, seorang antropologis menunjukkan hasil risetnya kepada sejawatnya. Terjadi proceeding: Dia ingin sejawatnya terkesan - sekaligus mengalahkan mereka secara ilmiah - dia merasa sejawatnya mengkritik metodanya dan skeptis terhadap hasil penelitiannya dan dia bertahan mengenai metodologi dan menyembunyikan prosedur yang dirasanya kurang cermat. Proceeding itu memiliki tema yang mencakup alphapress: respon sejawat, betapress: kritik dan skeptik sejawat, dan need untuk achievement, dominance dan defendance.

Tema yang mirip muncul di galeri saat antropologis itu mendiskusikan lukisan yang dipamerkan - Antropolog itu mengevaluasi karya seorang pelukis- mengatakan lukisan itu terinspirasi Toltec yang dia merasa sebagai pakarnya- akhli lain mengemukakan pendapat yang menentang - antropolog itu mempertahankan pendapatnya dengan memerinci detil yang mengurangi keyakinannya sebelumnya. Tetap ada alphapress: respon teman sejawat, betapress: pendapat yang menentang, dan need untuk mempertahankan diri.

Kedua kejadian itu mungkin masih dapat ditambah dengan tema lainnya yang menunjukkan antropologis itu memiliki serial tema tingkat kompetisi yang tinggi, namun tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, dan mempertahankan diri kalau merasa diserang.

Tabel 14. 20 Need dari Murray

Need	Difinisi Singkat	Emosi yang berhubungan	Press yang menyumbang
Abasement *merendah*	Tunduk secara pasif kepada kekuatan eksternal, menerima inferiorita, kesalahan, kekalahan, menyalahkan atau membahayakan diri	Malu berdosa inferiorita	Agresi dominan menjadi bagian orang lain.
Achievement *prestasi*	Untuk menyelesaikan sesuatu yang sulit, menguasai, mengatasi rintangan dan mencapai standar, bersaing dan mengungguli orang lain	semangat ambisi	tugas saingan
Affiliation *menyamakan*	Mendekati dan menyenangi kerjasama dengan orang lain, mendapat afeksi orang yang disenangi, menjadi teman dari orang lain	Kepercayaan afeksi cinta empati	Positif: mudah cocok dengan orang lain Negatif: tidak memiliki teman
Aggression *agresi*	Mengatasi oposisi dengan kekerasan; berkelahi, membalas penghinaan, meng hukum, melukai, membunuh, meremah-kan, mengutuk dan memfitnah orang lain.	Marah ngamuk benci	agresi superorita penolakan
Autonomy *mandiri*	Untuk menjadi bebas, melawan paksaan/ hambatan, menghindari kekuasaan orang lain, mandiri, tidak terikat, menolak kelaziman	merasa terhambat marah	Positif: toleran, terbuka. Negatif: hambatan fisik, kekuasaan
Counteraction *mengimbangi, menetralkan*	Memperbaiki kegagalan dengan berjuang lagi, menghilangkan pelecehan, mengatasi kelemahan, menekan takut, mengem bali-kan nama baik, mempertahankan harga diri		
Defendance *membela diri*	Mmempertahankan diri terhadap serangan, kritik dan celaan, menyembunyikan atau membenarkan perbuatan tercela, kegagalan, penghinaan.		
Deference *menghormati*	Mengagumi dan menyokong atasan, me - muji, menghormati, menyanjung. Bersedia tunduk kepada orang lain, berbuat lebih baik dari contohnya, menyetujui kebiasaan		
Dominance *menguasai*	Mengontrol lingkungan orang lain, mempengaruhi dengan sugesti, persuasi, atau perintah; membuat orang lain mengerjakan apa yang disuruhnya.	keyakinan diri kekaguman orang lain kepada dirinya.	orang lain yang rendah diri,

Need	Difinisi Singkat	Emosi yang berhubungan	Press yang menyumbang
Exhibition *penonjolan diri*	Untuk mengesankan, dilihat & dengar. Mem buat orang lain kagum, bergairah, terpe - sona, terhibur, terkejut, terangsang, terpikat.		
Harmavoidance *menghindari bahaya*	Menghindari rasa sakit, luka, penyakit, kematian. Melarikan diri dari situasi bahaya, tindakan pencegahan.		
Infavoidance *menghindari rasa hina*	Menhindari penghinaan, situasi yang mema-lukan, kondisi yang bisa menimbulkan pelecehan, makian, ejekan, atau sikap masabodoh. Menahan diri untuk bertindak karena takut gagal		
Nurturance *merawat memelihara*	Memberi simpati, membantu, melindungi, menyenangkan orang yang tidak berdaya-bayi atau orang yang lemah, tidak mampu, lelah, sendirian, sakit, membantu orang dalam bahaya	kasihan sayang terharu lembut hati	menghiba membutuhkan bantuan orang
Order *teratur*	Membuat semua teratur, Menjaga kebersihan, susunan, organisasi, keseimbangan, kerapian, ketelitian.		
Play *permainan*	Bersenang-senang tanpa tujuan lain, tertawa dan berkelakar. Relaksasi dari stress secara menyenangkan. Ikut dalam per mainan, sport, menari, minum, dan berjudi		
Rejection *penolakan*	Memisaahkan diri dari obyek yang tidak di-senangi. Mengucilkan, melepaskan, mengu-sir, atau masa bodoh, menghina atau memu-tus hubungan dengan obyek yang jelek		
Sentience *keharuan*	Mencari dan menikmati kesan yang menyentuh perasaan		
Sex	Membangun hubungan erotik, melakukan hubungan seksual.		
Succorance *membuat orang iba*	Mendapat kepuasan dengan memperoleh simpati dari orang lain; mendekat kepada pelindungnya, untuk dirawat, dinasihati, tidak aman dimaafkan, dihibur.	kecemasan tidak berdaya, tanpa harapan	Positif: nurturance simpati, bantuan Negatif: tidak memiliki dukungan, hilang, ditolak.
Understanding *pemahaman*	Menanyakan atau menjawab pertanyaan pertanyaan umum. tertarik pada teori. memikirkan, merumuskan, menganalisis dan menggeneralisir.		

5. Arah tingkah laku: Values dan Vectors

Skema value dan vector merupakan gambaran tuntas dari tingkah laku bertujuan dalam teori Murray. Menurutnya, apapun yang dilakukan orang, itu dilakukan untuk mencapai tujuan akhir yang dikehendaki (dikehendaki untuk diperoleh atau untuk dihindari). Jadi, value suatu tingkahlaku adalah muatan tujuan akhir yang ada pada tingkahlaku itu. Murray mengusulkan 7 values (menurutnya masih belum lengkap), yakni Body (kenyamanan fisik), Property (kekayaan), Authority (kekuasaan), Affiliation (afeksi interpersonal), Knowledge (ilmu pengetahuan), Aesthetic (keindahan) dan Idiology (sistem nilai, filsatat, agama).

Vector merupakan kecenderungan bertindak, taraf umum pilihan jenis tingkah laku setiap proceeding. Walaupun organisme memiliki repertoir tingkahlaku yang jumlahnya relatif tak terbatas, ternyata orang cenderung memilih model tingkahlaku tertentu untuk dipakai dalam proceeding, yang disebut Vector. Murray mengusulkan 11 vektor (seperti pada value, menurutnya analisisnya masih belum lengkap) yakni Rejection (menolak), Reception (menyerap), Acquisition (berusaha memperoleh), Construction (membangun), Conservation (memelihara), Expression (menyatakan diri), Transmission (menyampaikan), Expulsion (menyaring), Destruction (menyerang), Dependence (bertahan) dan Avoidance (menghindar).

Informasi hubungan need dan press belurn menunjukkan apa yang akan dilakukan seseorang. Misalnya, seseorang mempunyai need understanding; apa yang akan

dilakukannya untuk memuaskan neednya itu tidak jelas. Baru kalau informasi itu diletakkan dalam matriks value-vector, dapat ditunjukkan apa yang akan dilakukan orang itu. Misalnya kalau diketahui, orang itu memiliki value: knowledge, dan vector: expression, arah tingkahlakunya dapat ditentukan. Orang itu cenderung memilih mengungkapkan ilmu, misalnya dengan menulis buku ilmiah; bukan kegiatan di laboratorium (value knowledge - vector acquisition) atau menjadi pimpinan universitas (value authority - vector expression).

6. Kunci ke keunikan: Unity-thema

Unity-therna adalah tema yang sering muncul, sehingga dapat menjadi kunci untuk memahami keunikan pribadi. Uniti-thema merupakan campuran (yang berlangsung tak sadar) antara beberapa need kuat yang berhubungan dengan press yang muncul pada peristiwa khusus di masa awal anak-anak. Need yang bercampur mungkin, saling bertentangan, dan peristiwa di masa anak-anak itu mungkin menyenangkan atau sebaliknya traumatik. Apapun tema campuran yang terjadi, akan cenderung sering muncul sepanjang hidup orang itu.

Misalnya seorang remaja memilki unity-thema kekurangan yang membuatnya menjadi agresif mencari kepuasan. Ibu remaja ini ternyata invalid dan meninggal ketika dia masih kecil. Remaja itu takut dan membenci ayahnya yang tidak berhasil, tidak menunjukkan kasih sayang kepada anaknya, dan aktif meremehkan pendidikan sekolahnya. Remaja ini memutuskan untuk kuliah dan menjadi insinyur. Penelitian mendalam (termasuk memakai

TAT) rnenunjukkan remaja itu rnerasa sangat kekurangan dan sangat membutuhkan bantuan, serta need yang kuat untuk memperoleh apa yang diingkarinya. Perasaan itu tidak disadarinya, dan mempengaruhi seluruh tingkahlakunya.

7. Regnancy: dasar fisiologik tingkahlaku

Regnant adalah variabel fisiologik yang menyokong semua fenomena psikologis, berujud proses yang saling tergantung yang merupakan konfigurasi-konfigurasi dominan dalam otak yang mengatur dan mengorganisir tingkahlaku. (regnant dari regnare [latin] > to rign > to rule> memerintah). Proses fisik dalam otak itu masih belum ditemukan, dan tidak diharap bakal ditemukan dalarn waktu dekat. Murray mengatakan, bahwa semua proses sadar bersifat regnant, tetapi tidak semua regnant merupakan proses sadar. Artinya, semua event psikologik atau proses yang disadari seseorang merupakan bagian dari proses fisiologik,tetapi tidak semua proses fisiofogik muncul dalam kesadaran. Banyak regnant yang prosesnya tanpa disadari.

PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

Menurut Murray memahami Kepribadian seseorang harus dilakukan dengan memahami sejarah perkembangan kepribadian itu, melalui kombinasi dari proceedings, serials, abilities, achievements, needs: press, themas, regnant processes, vectors, dan values.

1. Kompleks infantil

Kompleks adalah kombinasi need-press tertentu pada masa anak-anak yang berpengaruh terhadap perkembangan spesifik kehidupan dan tingkahlaku orang itu sesudah dewasa. Ada lima kombinasi need-press, yakni:

1. Kompleks klaustral: Perasaan aman dan tergantung dalam kandungan (berhenti melalui pengalaman yang menyakitkan sewaktu lahir).
2. Kompleks oral: Kenikmatan mengisap makanan dari buah dada ibu (atau botol) sambil berbaring aman (berhenti waktu disapih).
3. Kompleks anal: Kenikmatan merasa terbebas sewaktu defakasi.
4. Kompleks uretra: Kenikmatan merasa terbebas waktu urinasi .
5. Kompleks genital: Kenikmatan yang muncul dari memanipulasi alat kelamin (terhalang oleh ancaman hukuman).

Freudian menginterpretasi semua kenikmatan anak bayi itu sebagai seksual infantil, yang ini ditolak oleh Murray. Menurutnya, anak jelas menikmati fungsi dan aktivitas tertentu dari tubuhnya seperti mengisap, detakasi, dan manipulasi genital, dan ada anak yang sangat tertekan oleh frustrasi karena harus melakukan disapih, toilet training, dan prosedur sosialisasi lainnya.

2. Perkembangan n-Achievement

Murray banyak sekali meneliti Achievement need (a-achievement), dan menemukan pengaruh need ini pada banyak sisi kehidupan manusia. Orang dengan need-achievement yang tinggi cenderung menunjukkan berbagai perbedaan dengan mereka yang need-achievementnya rendah. Ciri orang yang memiliki need-achievement antara lain:

1. Lebih kompetitif,
2. Lebih bertanggung jawab terhadap keberhasilannya sendiri,
3. Senang menetapkan tujuan yang menantang tetapi tetap realistik,
4. Memilih tugas yang tingkat kesulitannya cukupan yang tidak pasti apakah bisa diselesakan atau tidak,
5. Senang dengan kerjaa interprenur yang beresiko tetapi cocok dengan kemampuannya,
6. Menolak kerja rutin,
7. Bangga dengan pencapaian dan mampu menunda untuk memperoleh kepuasan yang lebih besar, self-concept positif, berprestasi di sekolah.

Sukar untuk menentukan apa yang mempengaruhi need-achievement menjadi tinggi atau rendah. Perkembangan need-achievement tentu dipengaruhi oleh model pengasuhan anak dan hubungan orang tua/lingkungan dengan anak,

namun hubungannya sangat kompleks. Dari penelitian yang intensif, ditemukan tiga anteseden need-achievement tinggi:

1. Orang tua dan lingkungan budaya memberikan tekanan yang cukup kuat (menganggap penting) dalam hal berprestasi yang tinggi
2. Anak diajar untuk percaya diri dan berusaha memantapkan tujuan menjadi orang yang berprestasi tinggi.
3. Pekerjaan kedua orang tua mungkin berpengaruh. Ayah yang pekerjaannya melibatkan pengambilan keputusan dan inisiatif dapat mendorong anak mengembangkan motivasi berprestasi.
4. Kelas sosial dan pertumbuhan ekonomi (nasional) yang tinggi dapat mempengaruhi need achievement.

3. Perkembangan dan proses belajar

Bagi Murray kepribadian adalah akumulasi hasil interaksi antara proses genetic-maturational dan faktor experiential. Ini karena (1) kepribadian berkait-dengan struktur dan fungsi otak, dan (2) semua tingkahlaku adalah proses interaktif antara orang dengan lingkungannya.

Detenninan Genetik-Maturational: adalah penentu waktu terjadinya suatu event dan tingkat suatu kemampuan dapat dikembangkan dalam kondisi lingkungan tertentu. Murray tidak membagi maturasi genetik dalam tahap-tahap perkembangan yang kaku, tetapi membagi menjadi tiga era yang saling tumpang tindih (overlapping), yakni era proses psychometabolic (masa awal kehidupan bayi sampai remaja

awal, dengan ciri kemajuan, pembentukan, dan kreativita), era anabolic (dewasa, usia pertengahan dengan ciri belajar sesuatu yang baru, struktur dan fungsi otak yang baru), dan era catabolic (usia tua; mempertahankan dan memperkuat yang telah dipelajari, berfikir dan mengingat ulang).

Determinan genetik ini menentukan pada awal perkembangan berbagai disposisi dan bakat yang timbul untuk dikembangkan. Faktor genetik juga bertanggung jawab terhadap munculnya delighters (pusat gembira) dan distressors (pusat sedih) di otak, dengan proses menemukan apa yang menimbulkan kegembiraan dan kesedihan melalui belajar.

Detenninan Experiental adalah kejadian berlangsung terus dan berulang (1) event yang terjadi di lingkungan individu, (2) ekspresi yang ditentukan sejak lahir (instingtif), dipicu oleh event lingkungan, dan (2) usaha orang mengerjakan sesuatu, baik yang efeknya positif rnaupun negatif. Determinan eksperiental itu berinteraksi dengan determinan genetik untuk menentukan apa yang akan dipelajari seseorang.

Tidak terhingga banyaknya jumlah delighter dan distressor yang tercermin di lingkungan. Pada masa bayi, delighter dan distressor itu sebagian besar melibatkan kehadiran ibu yang memberi kenyamanan dan ketidak hadirannya menimbulkan distres. Ketika anak berkembang, determinan dilighter dan distressor itu menjadi bervariasi, seperti:

✓ Determinan Central: sifat egosentrik dan fantasi pada anak kecil.

✓ Determinan achievement kesan mempelajari hal baru dan menjadi lebih kompeten & bebas

✓ Determinan transactional berinteraksi dengan orang lain.

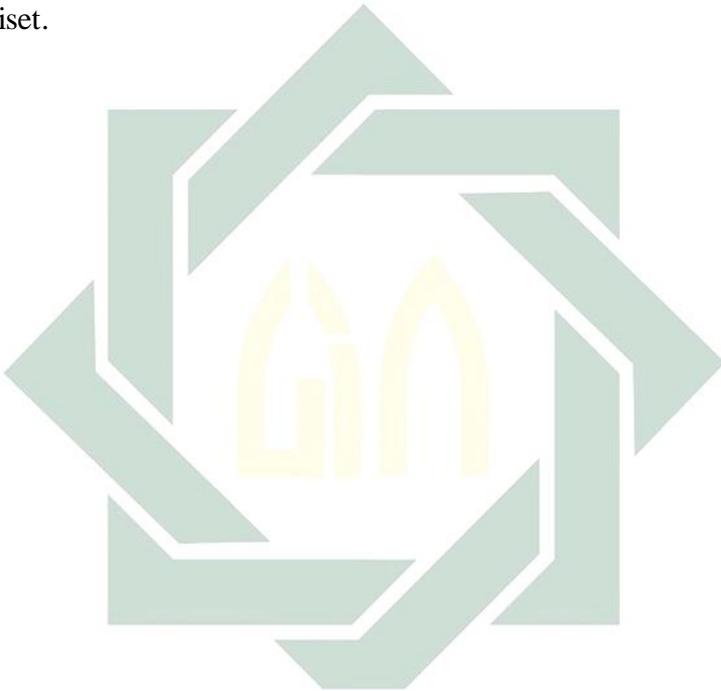
Kepribadian selalu berubah, sehingga ketika orang mempelajari sesuatu yang baru sering diikuti dengan rekonstruksi atau perusakan hal yang sudah dipelajari. Murray menekankan pentingnya realisasi diri, pencarian hal baru, ambisi, kebanggaan imajinasi, kreativitas, dan menolak habit sebagai unsur kepribadian yang penting dalam perkernbangannya.

4. Proses sosial.

Murray mengikuti orientasi Kurt Lewin dan teoritisi sosial lainnya dalam menjelaskan peran seting interpersonal dan sosial terhadap perkembangan kepribadian. Bagi Murray kepribadian manusia adalah kompromi antara impuls dan kebutuhan pribadi denqan interes orang lainyang maujud secara kolekfif dalam institusi dan pola kemasyarakatan. Proses di mana kebutuhan pribadi berkompromi dengan tuntutan masyarakat disebut process socialization.

Metoda Diagnostic Council: Metoda riset kepribadian yang dikembangkan Murray, dengan melibatkan kelompok pengamat, dari sudut pandang ,yang berbeda dan disiplin ilmu yang berbeda untuk mempelajari subyek yang sama,

saling bertukar kesan, dan mengkonstruk asesmen final berdasarkan konsensus.

Thematic Apperception Test (TAT) adalah tes kepribadian yang dikembangkan oleh Christina Morgan dan Murray, dipakai luas di seting klinik maupun untuk tujuan riset.

EXISTENTIALPSYCHOLOGY
LUDWIG BINSWANGER & MEDARD BOSS

PENGANTAR

Pasca perang dunia kedua berkembang aliran baru yang dipelopori oleh Jean Paul Sarte dan A1bert Camus. A1iran itu berakar pada tradisi filsafat Seren Klerkegaard; Existentialism: yang berusaha memahami kehidupan manusia sebagaimana mereka adanya (exist) di dunia, menekankan pada kebebasan dan tanggung jawab individu. Psikologi eksistensialisme dari binswanger dan Boss mengadaptasi pandangan filsafat Martin Heidegger, sehingga sarat dengan pendekatan Phenomenology: studi mengenai data pengalaman yang baru saja terjadi pendekatan ini dipakai psikolog yang menekankan pada bagaimana individu memahami dunianya. Fenomenologi sering dipakai untuk meneliti fenomena proses psikologis seperti pengamatan, balajar, ingatan, berfikir, dan perasaan. Psikologi eksistensial dalam hal ini memakai fenomenologi untuk mempelajari fenomena dan proses yang umumnya dianggap sebagai bagian dari kepribadian, seperti pilihan yang dilakukan seseorang yang membentuk gaya hidupnya.

Psikologi eksistensial muncul sebagai protes terhadap filsafat idealis yang memperlakukan manusia sebagai obyek untuk dihitung, dimanipulasi dan dikontrol. Eksistensialisme takut kecenderungan ini akan mengecilkan kemampuan manusia mengambil keputusan dan tanggung jawab

individual. Psikologi eksistensial ini berbeda dengan sistem psikologi lainnya dalam beberapa hal yang mendasar, yakni:

1. Eksistensialisme menolak konsep kausalita sebagaimana halnya difahami oleh ilmu alamiah. Menurutnya, tidak ada hubungan sebab akibat yang murni dalam eksistensi manusia yang ada hanya urutan kegiatan dan pengalaman, dan orang tidak dapat menyimpulkan kausalita hanya dari urutannya. Semua tingkah laku hanya dapat difahami dengan menganalisis tujuan atau motivasinya. Apa yang terjadi pada anak bukan menjadi penyebab tingkah laku dewasa, walaupun pengalaman anak dan dewasa itu mungkin memiliki makna yang mirip bagi eksistensialis kausalita tidak memiliki makna dalam tingkahlaku manusia kecuali kalau kausalita itu dalam bentuk motivasi.

   Misalnya, ketika ada angin menutup daun jendela, kita katakan daun jendela itu tertutup karena angin. Kalau kemudian ada orang yang menutup jendela, kita bisa mengatakan bahwa jendela itu tertutup karen ada tangan yang menariknya. Namun itu akan menghilangkan hakekat dari motivasi individu, yakni bahwa dia menutup pintu itu agar suara dari jalan tidak terdengar atau agar air hujan tidak masuk. Tingkah laku menutup jedela itu membutuhkan pemahaman dimana tangan diletakkan, bagaimana menarik daun pintu itu, dan tingkahlaku lain yang efektif. Jelas, jendela itu tertutup bukan karena ditarik tangan, tetapi karena motivasi (agar suara gaduh tidak terdengar dan hujan tidak masuk), dan pemahaman (bagaimana cara

menutup jendela), bukan sekedar hubungan sebab akibat (ditarik tangan).

2. Psikologi eksistensialisme sangat menentang dualisme jiwa dan raga, fikiran dan tubuh, yang dipakai untuk menjelaskan pengalaman dan tingkahlaku sebagai sesuatu yang berasal dari luar manusia, sebagai stimulus lingkungan atau keadaan tubuh. Sebagaimana dikatakan oleh Straus, bahwa manusialah yang berfikir, bukan otak.
3. Psikologi eksistensialisme tidak setuju dengan ketidak sadaran, dan menolak adanya penjelasan tingkahlaku tersembunyi lainnya. Fenomena adalah apa adanya; bukan topeng atau perubahan dari sesuatu yang lain. Urusan psikologi adalah menggambarkan atau menjelaskan fenomena secermat dan seutuh mungkin. Eksistensialisme memandang manusia sebagai makhluk (being) yang memiliki kapasitas menyadari dirinya sendiri, apa yang dikerjakannya, dan apa yang terjadi pada dirinya. Konsekuensinya, dia mampu mengambil keputusan mengenai dirinya dan mempertanggungjawabkannya.
4. Psikologi eksistensial sangat menentang pandangan bahwa manusia adalah benda seperti batu atau kayu, yang dapit diatur, dikontrol, dibentuk, atau dieksploitasi. Manusia itu bebas, dan mereka bertanggung jawab terhadap keberadannya. Teknologi, birokrasi, dan mekanisasi dapat menimbulkan keterpisahan dan perpecahan kemanusiaan tidak memanusiakan manusia (dehumanization of people).

Kebebasan dan tanggung jawab terhadap keberadaan dirinya, tidak berarti optimisme atau harapan. Freedom of choice menjadi tekanan penting dari eksistensialisme yang memperhatikan kematian sama halnya dengan kehidupan. Ketakutan dan ancaman ketiadaan, dan dosa adalah gambaran yang tidak dapat dihindari dari keberadaan manusia. Menjadi manusia adalah proyek yang sulit, dan hanya sedikit yang dapat mencapai sepenuhnya.

5. Karena menoak kekuatan yang tidak terlihat, psikologi eksperimental mencurigai teori; teori mengesankan bahwa ada sesuatu yang tidak terlihat menghasilkan sesuatu yang terlihat lebih lanjut, teori sebagai prekonsepsi justru menghalangi kita untuk membuka dunia selengkapnya agar dapat memahami kebenaran pengalaman.

PERKEMBANGAN NORMAL UNSUR PEMBAWAAN

1. Being

Hakekat faktual manusia adalah makhluk (being) hidup, bertingkahlaku sebagai pribadi, terus menerus berubah, dan memiliki kapasitas unik untuk menyadari fakta. Kapasitasnya untuk menyadari dirinya sendiri, menyadari lingkungan yang mempengaruhinya, dan pengaruh dirinya terhadap suatu peristiwa, membuat orang itu mampu memilih dan memutuskan. Manusia belas memilih antara peluang yans tersedia, menciptakan citra dirinya sendiri dan dunianya, atau bertanggung jawab mengenai tingkahlakunya sendiri.

Istilah Being atau Becoming menjelaskan rincian ciri-ciri makhluk hidup. Apabila dikenakan pada individu pada waktu dan peristiwa tertentu, istilah yang dipakai adalah Dasein dan existence.

2. Being-With

Organisme selalu eksis dalam konteks, dan kehidupannya berkembang sebagai hasil dari hubungannya dengan objek dan orang lain didunianya. Dari fakta inilah bahasa dan kesadaran menjadi sangat penting; karena densan itulah orang bisa menyatakan eksistensinya. Seperti makhluk lain, manusia hanya bisa eksis apabila kendisi tertentu terpenuhi. Perubahan panas tubuh beberapa derajat, atau kekurangan air, atau terjadi radiasi atmosfer, akan membuat manusia mati. Salah situ kondisi (syarat) eksistensi manusia adalah kehadiran orang lain. Orang mungkin bisa hidup seperti binatang tanpa berhubungan dengan orang lain, tetapi kemanusiaan merupakan konsekuensi dari kehidupan bersama. Kesadaran mengenai diri sendiri adalah hasil dari interaksinya dengan peristiwa-peristiwa kemanusiaan.

3. Nonbeing

Konsekuensi dari kesadaran sebagai makhluk hidup (being) adalah kebalikannya, yakni kesadaran akan kematian, ketiadaan, nonbeing atau nothingness. Lebih sering berkaitan dengan perasaan kosong, kesendirian, dan isolasi dari orang lain sebagai simbol kematian. Orang dikatakan memiliki pembawaan isolasi; kalau kesadaran pribadinya tidak pernah langsung dimasuki orang lain, dan sebaliknya dia tidak pernah masuk kekesadaran orang lain. Kesadaran diri dan

perasaan identitas pribadinya diperoleh dari peristiwa bukan interaksi, sehingga identitas dan kesadaran pribadi itu tidak eksis. Secara subjektif, tanpa kesadaran dan identitas diri dia itu tidak ada, walaupun secara objektif orang masih melihat kehadirannya.

Nonbeing merupakan sumber kecemasan. Orang takut karena merasa kekurangan stimulasi. Kecemasan ada bersama pembawaan sehingga tidak dapat ditolak, tetapi harus ditangani. Manakala kecemasan diikuti dengan penolakan berinteraksi, akibatnya adalah perasaan berdosa. Jadi perasaan berdosa adalah respon bawaan.

4. Pengalaman dan berfikir .

Pengalaman adalah sesuatu yang ditangkap oleh indera sensorik. Indera sensorik bersifat pembawaan; sehingga secara subjektif pengalaman diterima organisme sebagai bagian dari eksistensi pembawaan. Respon sensorik dari semua modalitas sensorik terjadi terus rnenerus dan simultan. Organisme menyadari pengalaman melalui proses berfikir, mengingat, dan membayangkan. Ketiga hal ini semuanya respon subjektif, semuanya berasal dari pengalaman sensorik, sehingga semuanya bersitat bawaan.

5. Ringkasan asumsi mengenai sifat-sifat bawaan.

Dari penjelasan 4 sifat bawaan di atas dapat disimpulkan eksistensialisme memegangi beberapa asumsi mengenai sifat bawaan manusia, sebagai berikut;

1. Tingkahlaku terus-menerus terjadi dan berubah dalam interaksi dengan event lingkungan.

2. Manusia menyadari fakta-fakta dalam dirinya, dan kesadaran ini memberinya identitas pribadi sebagai makhluk hidup (being).
3. Karena kesadaran dirinya, organisme mampu memilih apa yang akan diresponnya dan bagaimana meresponnya.
4. Seleksi respon membuat orang dapat mengekspresikan peluang tingkahlaku bawaannya, meluluhkan dirinya dengan lingkungannya.
5. Orang merespon dunia alam, orang lain, dan dirinya sendiri terus menerus dan simultan. Perbedaan merespon merupakan konsekuensi alami perbedaan modalitas sensorik.
6. Kesadaran dirinya menyadarkannya bahwa dia dapat kehilangan identitasnya dengan menghilangkan semua hubungan penting dengan lingkungannya. Ini menimbulkan kecemasan, terjadi manakala orang melihat ancarnan kepada eksistensi dan kesejahteraannya.
7. Kecemasan menimbulkan keterbatasan tingkahlaku, yakni penolakan yang menimbulkan rasa bersalah. Jadi rasa bersalah seperti halnya kecemasan merupakan respon afektif yang normal pada semua orang.

PERKEMBANGAN NORMAL UNSUR HASIL BELAJAR

1. Being in-the-World (Ada di dunia)

Ada di dunia itu bukan bagian atau sifat (yang dimiliki manusia), tetapi eksistensi yang berarti secara fenomenologik manusia ada seperti halnya adanya dunia. Fenomenologi memandang ada berdasar kenyataan. Tidak ada dasar yang melatar belakangi dan dibutuhkan untuk menjelaskan kenyataan. Analisis dasein mencoba menjelaskan apa yang dialami orang seteliti mungkin sejauh yang diizinkan oleh bahasa. Tidak ada gunanya meraba yang tersembunyi; sepanjang orang terbuka untuk menerima dan merespon pengalamannya; makna obyek dan event itu akan terungkap kepada mereka.

Manusia dan lingkungan bukan dua hal yang terpisah; Being-in-the-world tidak membahas interaksi antara orang dengan lingkungannya, tetapi cara atau gaya (mode/manner) berada di tiga wilayah penting dunia, yakni;

Umwelt: (dunia sekitar), lingkungan alami, lingkungan fisik dan biologik. Pola tingkah laku alamiah dan bilogik yang muncul jika orang sedang tidak menyadari dirinya sendiri. Tingkah laku yang berfungsi mengikuti ketentuan hukum biologik, hukum alam dan siklus alam, tidur dan jaga, lahir dan mati; keinginan dan kepuasan. Orang yang hidup dalam Umwelt memilih tingkahlakunya untuk memuaskan dorongan dan sensasi biologik, misalnya dorongan seks, dibanding dorongan lainnya. Tujuannya adalah memelihara eksistensi biologiknya dan memperoleh

kepuasan. Bentuk tingkahlaku umwelt adalah adjusment dan adaptation. Orang mengubah dirinya berdasarkan perubahan iklim atau menyesuaikan diri dengan periode rasa laparnya; tidak dapat mengubah iklim atau membuang rasa lapar. Pada mode ini manusia hampir tidak berbeda dengan binatang.

Mitwelt: (dunia dengan orang lain), dunia hubungan dengan manusia lain, dunia hubungan interpersonal, lingkungan manusia. Tingkah laku yang bertujuan mernperluas pengalaman pribadi melalui membentuk hubungan akrab dengan orang lain, yakni sensasi-feeling/emosi fikiran antar pribadi. Hubungan semacam itu disebut juga encounter: melibatkan kesadaran bersama, mencegah perasaan isolasi dan kesendirian. Mitwelt sering dinamakan being-with-others, adalah pola tingkahlaku relationship: kedua belah fihak berubah sebagai konsekuensi interaksi keduanya. Tingkat keakraban yang dicapai berbeda-beda, tetapi maksudnya sama, berbagi hubungan melalui bahasa dan komunikasi nonverbal lainnya. Ini sangat berbeda dengan hubungan umwelt, di mana orang saling merespon fihak kedua sebagai "barang" (bukan "orang"), orang memperkosa orang lain, atau mencintainya seperti cintanya kepada mobil atau rumahnya.

Eigenwelt: (dunia sendiri), hubungan dengan diri sendiri, termasuk dunia fikiran (aku psikologik) dan dunia fisik (aku fisiologik). Ini adalah kategori tingkahlaku yang menurut eksistensialis banyak diabaikan oleh pendekatan psikologi lainnya. Manusia memiliki kualitas kesadaran diri yang unik, yakni mengembangkan suatu pola kebiasaan respon idenfikasi dan interpretasi diri, yang sering disebut

being-in-itself. Pola itu dipakai untuk merespon peristiwa, interaksi, melihat dunia dengan perspektif yang benar, sesuai dengan makna pribadinya. Misalnya; saya membeli lukisan itu karena saya menganggap (saya fikir) itu bagus, atau saya sekolah karena ingin belajar. Semua tingkahlaku memiliki kualitas “bagi saya (for me-ness).”

2. Modes Existentials, dan World-Design

Ada sejumlah mode (gaya) yang berbeda untuk mengekspresikan keberadaan didunia dan berinteraksi dengan orang lain (Mitwelt). Mode-mode itu adalah:

Dual mode, (dua mode dijadikan satu): “aku” dan “kamu” menjadi “kita.” Merupakan inti dari pengalaman eksitensi yang normal. Dalam saling berhubungan, masing-masing berfikir mengenai dirinya bukan sebagai orang yang terpisah, tetapi sebagai kita, dua kehidupan yang terjalin dalam hubungan akrab dan saling memuaskan. Cirinya adalah kepedulian kepada orang lain, respon kasih sayang kepada dia, perhatian kepada perasaan dirinya, fikiran/kemauan untuk berbagi dengannya, dan tujuan yang dipilih dan dinilai bareng-bareng. Itulah hubungan akrab, penuh kasih sayang, hubungan orangtua-anak, sahabat karib, hubungan percintaan.

Plural mode (bermacam-macam mode dalam satu kejadian): Interrelasi yang menempatkan orang lain sebagai benda, dipakai untuk mencapai tujuan dan memperoleh kepuasan. Mode yang menggambarkan dunia formal hubungan dengan orang lain, yakni; bersaing, kompetisi, perjuangan, melayani, eksploitasi, dan penyerahan.

Hubungan di mana orang mengharap memperoleh sesuatu darinya, tanpa melibatkan kepedulian, pertimbangan dan emosi pribadi.

Singular mode (mode tunggal): mode orang yang "sendirian." Semua cara orang menghubungkan diri, mengevaluasi dan mengidentifikasi diri, merespon dan mengevaluasi tubullnya sendiri. Bangga dengan dirinya sendiri, menghukum diri, atau merusak pernyataan dan kegiatannya sendiri.

Mode of Anonimity (mode banyak orang): orang meleburkan diri dalam kelompok orang banyak. Mengaburkan identitas, sehingga dirinya maupun orang lain tidak merespon tingkahlakunya. Individu yang hidup dalam kolektivitas anonim, merusak individualitasnya, menjadi orang yang penurut, penari topeng, atau tentara yang rnembunuh dan dibunuh tanpa saling kenal. Organisrne memakai anonimitas untuk tidak memikul tanggung jawab (sebagai individu yang dikenal identitasnya).

Kebanyakan orang memiliki banyak mode eksistensi, dan tugas dari psikologi eksistensial adalah "memahami keseluruhan pengalaman diri seseoranq dalam semua mode eksistensinya." Boss mengikuti pendapat Heidegger mengenai adanya sifat tertentu yang disebut existentials, yang terikat dengan eksistensi setiap orang. Eksistensi manusia ditandai dengan eksistensial tertentu. Diantaranya yang paling penting adalah spatiality, temporality, exixtence in a shared world, dan mood atau attunement, guild dan mortality. Deskripsi dari ciri eksistensial itu dapat diringkas menjadi tabel 14.

Disain Dunia, adalah keseluruhan mode yang dipakai seseorang untuk berada di dunia, mencakup reaksi seseorang dalam situasi spesifik dan jenis karakter sifat yang dikembangkannya. Disain dunia itu cerminan semua yang dikerjakan seseorang, bisa luas dan bervariasi atau sempit dan tertahan pada orang yang meurotik.

Misalnya, Binswanger mencontohkan seorang pasien yang disain-dunianya dibangun disekitar kebutuhan kesinambungan (kontinuitas). Setiap gangguan kesinambungan akan menimbulkan kecemasan besar dalam diri remaja puteri itu; pernah dia pingsan ketika tumit sepatunya patah. Terpisah dengan orang tuanya juga menimbulkan kecemasan yang sangat pada wanita itu, karena itu berarti merusak kontinuitas dari hubungan mereka. Pandangan psikoanalitik reaksi wanita itu terhadap tumit yang patah sebagai simptomatik atau simbolik dari ketakutannya terpisah dari ibunya. Menurut Binswanger, kedua peristiwa itu merupakan cara mengekspresikan hubungan dengan dunia; dia tidak melihat salah satunya sebagai asal-muasal atau pengganti atau sebab dari lainnya.

Tabel 15. Deskripsi Eskistensial

Ciri eksistensi	Deskripsi
Spatiality *(eksistensi jarak)*	Keterbukaan dan kejelasan hubungan seseorang dengan orang lain; untuk tidak dikacaukan dengan jarak fisik. Orang mungkin secara eksistensial lebih terbuka dan jelas bagi teman yang tempatnya jauh dibanding dengan tetangganya.
Temporality *(eksistensi waktu)*	Mempunyai waktu atau tidak mempunyai waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting; tidak sama dengan jam atau penanggalan. Pengertian ketersediaan lebih dari ukuran waktu. Waktu mungkin bisa diperpanjang, seperti dalam: "saya akan melewatkan setahun di depan untuk keliling dunia" atau dipendekkan seperti dalam; "Saya hanya memiliki waktu satu menit." Waktu juga dapat diperpanjang atau dipendekkan untuk mencakup lebih banyak atau lebih sedikit masa alu dan masa depan, ketika kita mengingat atau mengantisipasi sesuatu.
Existence in a shared world *(Eksistensi dlm du nia milik bersama)*	Eksistensi manusia selalu berbagi dunia dengan orang lain; dunia privat (pribadi) dalam kondisi patologis tertentu. Manusia selalu eksis bersama di dunia yang sama. Keterbukaan bersama kepada dunia memungkinkan fenomena yang sama muncul dalam cara yang sama kepada semua kehidupan manusia.
Mood/ attunement *(perasaan kete-rangsangan)*	Sebagai suatu eksistensi yang penting, mood menentukan tingkat seberapa besar kita terbuka kepada dunia dan bagaimana kita memandang dan meresponnya. Keterbukaan menyinari fenomena yang berbeda dari waktu ke waktu. Misalnya, ketika orang merasa cemas, menjadi mudah terarah ke ancaman dan bahaya, sebaliknya kegembiraan akan mudah terarah ke kepuasan hubungan dan event.
Guild *(berdosa)*	Eksistensial dosa dimulai sejak lahir. Orang bertanggung jawab untuk meman-faatkan semua peluang hidup yang mampu dia lakukan, dan karena semua pilihan, keputusan, dan perbuatan adalah penolakan terhadap peluang lain, dosanya dalam hal tidak memakai semua peluang tidak pernah bisa seluruhnya diakhiri/diredakan.
Mortality *(kematian*	Kematian menuntut tanggungjawab setiap orang agar berbuat yang terbaik dalam semua peristiwa eksistensinya dan mengisi eksistensi dengan kemampuan terbaiknya.

Binswanger mengatakan bahwa semakin bervariasi disain dunianya, orang menjadi semakin baik; bahaya di suatu ranah mungkin dapat dikompensasi dengan mengungsi ketempat lain. Orang yang sehat dapat mengekspresikan aspek-aspek diri yang berbeda, hidup di tempat yang

berbeda-beda, fikiran yang menyambung dengan dunia pekerjaan-kehidupan rumah-hobi.

2. Potensi Manusia dan Landasan Eksistensi

Authenticity atau keaslian adalah realisasi diri dengan peluang yang sepenuhnya dari keberadaan orang itu hanya dengan mengaktualisasi potensi sepenuhnya orang dapat hidup dalam kehidupan yang otentik. Manakala orang mengabaikan atau membatasi potensi eksistensinya atau mengijinkan dirinya untuk didominasi oleh orang lain atau oleh lingkungan, dia hidup dalam eksistensi yang tidak otentik. Manusia memiliki bebas memilih jenis kehidupannya sendiri.

Tentu saja ada batas sampai seberapa jauh seseorang dapat bebas menjadi. Salah satu pembatas yang penting adalah ground of exlstence (lapangan eksistensi) ke dalam mana seseorang tertempar. Keadaan thrownness (terlempar) atau cara seseorang menemukan dirinya ada di dunia; menentukan dasar darimana orang harus mengembangkan hidupnya. Orang yang terlempar ke dalam lapangan eksistensi yang berbeda mungkin memiliki cita-cita tujuan akhir yang sama, tetapi berada di tempat mulai yang berbeda dan hambatan yang berbeda terhadap gerakan mereka, sehingga mereka bias mengambil alur yang berbeda untuk mencapai tujuan itu. Konsep "thrownness" cukup luas dan mencakup sejumlah besar latar belakang khusus setiap eksistensi individu; kemampuan fisik dan mental, kedudukan sosial keluarga, sejarah zaman dia dilahirkan, bagaimana orangtuanya mempertakukannya semasa anak, dan sebagainya.

Eksistensi otentik harus bertumpu pada pengenelan lapangan eksistensi seseorang; eksitensi yang tidak otentik merupakan hasil dari memotong orang dari lapangannya. Hukuman dari inautentik adalah rasa berdosa. Orang yang menghalangi diri sendiri dari eksistensi dirinya tidak dapat "berdiri otonom" di dunianya; mereka tidak mengeksistensikan dirinya sendiri tetapi mempercayakan dirinya kepada kekuatan luar dan menjadikan kekuatan itu "bertanggung jawab" terhadap nasib diri mereka.

3. Being-Beyond-The-World (Ada Diluar Dunia)

Eksistensi autentik dalam dual mode, yakni berbagi cinta antara dua orang, dapat berpindah ke tingkat yang baru, ada di luar dunia. Dalam eksistensi ini, hidup menjadi tak terbatas waktu dan keamanan dalam istilah Binswanger, suatu "tanah air dan kekekalan" (homeland and eternity) - diluar yang mungkin bisa ditemukan dalam bentuk ada didunia.

Binswanger membedakan antara being-beyond-the-world dengan being-in-the-world. "Di sini kehadiran bukan lagi keputusan yang pasti mengenai situasi, tetapi kehadiran menjadi pertemuan antara saya dan kamu dalam suasana cinta yang kekal. Ini bukan lagi kasus menjadi ada tetapi menjadi boleh ada keanggunan menjadi Kita."

Orang yang disain-dunianya terbatasi oleh kecemasan dan dosa dan eksistensinya didominasi oleh mode singular mungkin hanya memiliki pengalaman yang sangat sedikit menjadi ada diluar dunia. Pada orang semacam itu, dual mode mungkin juga sama terbatasnya; Sangat jarang

keberadaan manusia yang tanpa cinta. Ironisnya, being-beyond-the-world dapat memperparah kesendirian, rasa berdosa, dan kemiskinan eksistensi manusia.

PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

1. Penjelasan evolusi eksistensi manusia

Telah dikemukakan bahwa psikologi eksistensial menolak pandangan mengenai kausalita, dualisme fisik-psikis, dan pemisahan orang dengan lingkungannya. Bagi eksistensialis, manusia individu bukanlah suatu obyek yang gerakannya diatur oleh drives dan diberi tenaga dan diarahkan oleh insting dan need. Psikologi eksistensial menolak teori motivasi. Namun demikian, psikologi eksistensial sangat menaruh perhatian kepada masalah yang secara tradisional dinamakan motivasional atau dinamika. Analisis eksistensial sangat menekankan pada dimensi waktu dari pengalaman, pada tujuan, pilihan, dan perubahan, dan bagaimana pengalaman masa kini memperhitungkan masa lalu dan secara dinamis merubah dirinya kepengalaman masa depan.

Manusia menghubungkan masa lalu dan masa depan mereka dengan masa kini dalam time dimension dan keberadaan didunia mereka. Bagaimana eksistensialis menjelaskan motif spesifik seperti lapar, lelah dan seks? Pada dasarnya, mereka menunjuk kepada perbedaan dunia pengalaman seseorang ketika dia lapar, atau mengantuk, atau terangsang seksualnya. Dalam dunia orang yang lapar, sesuatu yang dapat dimakan atau diasosiasikan dengan makan jadi menonjol. Penajaman atau penyinaran pengalaman ini

disebut mood. Seseorang yang memiliki moodseksual memberi satu pola attunement atau world-opennes, pada saat itu; mood lapar memberi pola yang berbeda.

2. Pilihan, Perasaan Berdosa,dan Ketakutan

Mengapa orang yang bebas memilih, sering menderita kecemasan, depresi, dan disorder lainnya? Ada dua alasan mengapa, orang menderita ketidakbahagiaan, bosan, menyendiri, dan tekanan emosi. Pertama, bebas memilih tidak menjamin orang bijak dalam memilih. Kita mungkin memilih untuk hidup otentik atau tidak otentik; pilihan itu bebas, tetapi konsekuensinya sangat berbeda. Kedua, kehidupan manusia tidak dapat mementingkan dosa eksisensinya, yang berisi kegagalan mereka untuk memakai semua peluang di mana mereka mampu hidup.

Untuk menghindari unwise choise (pilihan yang salah) kita harus rnenyadari peluang eksistensi kita, dan untuk dapat menyadari peluang itu, kita harus tetap terbuka, sehingga peluang-peluang itu tertutup sendiri. Tetapi peluang kita bukannya tidak terbatas; kita tidak dapat bertingkah semau kita. Kita mempunyai lapangan eksistensi, tempat kita terlempar kedunia, yang menciptakan berbagai keterbatasan tingkahlaku kita. Di sana memang kita bebas memilih, dan jika kita melakukannya secara tidak bijaksana kita akan menanggung konsekuensinya. Sumber tekanan lain, dosa eksistensial atau existential guild muncul pada setiap kehidupan orang tidak ada orang yang dapat menghindarinya, karena dalam mereaisasi peluang tertentu orang harus secara tidak sengaja mengabaikan lainnya. Dosa adalah bagian yang tak terpisahkan dan eksistensi manusia.

Menyertai dosa, ada hal lain yang tidak dapat dihindari, yakni dread of nothingness (ketakutan ketiadaan), yang muncul dalam keberadaan dan ketidakberadaan (being-of-non-being). Adalah ketakutan yang tetap bahwa orang akan kehilangan keberadaannya, menjadi tiada. Itu selalu di sana, ketakutan, keajaiban, memanggil kematian adalah ketiadaan yang mutlak, ketakutan ketakterpecahkan total berada di dunia. Tetapi kematian peluang adalah juga kematian, kematian kecil, gangguan kecil non-Being terhadap Being. Jadi, setiap orang yang sadar sepenuhnya dan sedalam-dalamnya dengan hidupnya akan selalu memiliki perasaan ketakutan eksistensial, ketakutan bayangan nothingness atau non-Being yang berada dibelakang dari keberadaan yang paling bersinar sekalipun.

3. Becoming: Perkembangan dari Individu

Konsep perkembangan yang paling penting dalam psikologi eksistensial adalah becoming (menjadi). Eksistensi adalah selalu dalam proses becoming sesuatu yang baru, karena tujuan manusia adalah menjadi manusia seutuhnya, otentik memenuhi semua peluang dari keberadaannya di dunia. Walaupun ini proyek yang tidak pernah berakhir, adalah menjadi tanggung jawab setiap orang untuk mengerjakan sebaik mungkin. Menolak becoming adalah mengunci diri sendiri dalam ruang yang terbatas dan gelap; ini yang dilakukan oleh penderita psikotik dan neurotik. Umumnya orang membuat kemajuan dalam mengaktualisasikan peluangnya .

Pentingnya eksistensi mortality (kematian) adalah apa yang dianugerahkan dalam kehidupan tanggung jawab untuk

melakukukan di sebanyak mungkin setiap kejadian eksistensi dan memenuhi eksitensi dengan kemampuan terbaiknya. Eksistensi manusia mungkin dapat dikatakan "being-unto-death" (keberadaan-menuju-kematian); pengetahuan tentang kematian tidak memberi pilihan kepada kita kecuali untuk hidup dalam hubungan yang permanen dengannya.

Psikologi eksistensial terkadang dituduh sebagai solipsistic (solipsism adalah teori bahwa self adalah satu-satunya yang eksis dan self hanya dapat diketahui oleh self itu sendiri), karena penekanannya kepada pengalaman manusia. Namun psikologi eksistensial memegangi bahwa becoming seseorang dan becoming dunia adalah co-becoming karena orang berada di dunia. Orang mengungkap peluang eksistensinya melalui dunia, dan peluang dunia sebaliknya diungkap orang yang ada didalamnya.

Psikologi eksistensial tidak mementingkan genetik atau belajar atau penjelasan psikologik tingkahlaku manusia. Penjelasan jenis itu tidak terlalu salah sepanjang mereka berada diluar masalah. Menurut Boss, penjelasan semacam itu dapat disusun hanya sesudah kita memahami fenomena saat ini secara benar. Dan kemudian, menurutnya, penjelasan semacam itu tidak menambah hal yang esensial kepada pengetahuan kita. Walaupun kita mungkin sekali waktu bertingkah laku seperti waktu anak-anak karena kita melihat yang kita hadapi memiliki makna yang sama dengan masa kanak-kanak-motivasi kita tetap didasarkan pada keberadaan didunia kita sekarang.

4. Individu yang sehat

Eksistensialis tidak mejelaskan dalam bab khusus, sehingga ciri-ciri individu sehat harus disimpulkan dari penjelasan tingkahlaku, sebagai berikut:

1. Organisme yang sehat adalah orang yang bisa dan biasa berinteraksi dengan rentang luas (bermacam-macam jenis) situasi dan peka/waspada terhadap aspek-aspek utama dalam setiap event.
2. Orang itu juga memiliki repertoir tingkahlaku efektif yang luas, yang memungkinkannya untuk fleksibel ketika menghadapi kesulitan. Tidak perlu terjadi kecemasan, perasaan bersalah, takut, dan marah yang berlebihan. Jika ada ancaman di satu bagian, bagian lain akan muncul dan menawarkan pemecahan.
3. Orang itu terus-menerus sadar dengan dirinya sendiri, tingkahlakunya, dan dengan event yang diresponnya.
4. Aktif memilih cara merespon situasi, alih-alih pasif merespon dibawah tekanan event.
5. Organisme dapat menganalisis situasi apa yang dibutuhkan, memilih tujuan yang tepat-positifmengacu ke masa depan yang lebih baik, dan menentukan cara terbaik untuk mencapai tujuan itu, dan melaksanakan rencana yang dibuatnya.
6. Responnya kepada orang lain mempunyai ciri khusus. Orang itu mampu membangun hubungan akrab dengan orang lain, di mana orang berbagi fikiran dan perasaan

pribadi (mitwelt), sehingga responnya bernilai khusus untuk orang itu.

5. Perkembangan tingkahlaku menyimpang

Eksistensialis mempunyai pandangan khusus mengenai patologi tingkahlaku. Pertama, mereka ingin menghindari memasukkan pasien dalam mesin teoritik dan diagnostik. Menurut eksistensialis, setiap pasien menciptakan teorinya sendiri. Ini adalah pandangan idiographic; bahwa gangguan tingkahlaku hanya dapat difahami dari sudut pandang individu penyandangnya; teori yang terpisah mengenai gangguan tingkahlaku dibutuhkan bagi setiap pasien.

Kedua, ternyata eksistensialis memiliki beberapa pandangan umum mengenai gangguan tingkahlaku yang dapat dijadikan dasar membangun teori umum, yakni:

1. Gangguan tingkahlaku disebabkan oleh konflik yang merusak kemampuan organisme memuaskan keberadannya sebagai makhluk hidup (being),
2. Terhalangnya becoming
3. Cinta kepada ayah yang konflik dengan sikap tirani ayah.
4. Konflik antara kebutuhan diri dengan kebutuhan orang lain.
5. Konflik antara being><nothingness dan antara becoming ><nonbecoming.

Ketiga, karena setiap orang merupakan hasil kreasi-diri, bahwa alternatif adalah hasil pilihan; maka seseorang yang memilih bertingkahlaku abnormal itu adalah pllihan terbaik bagi dirinya dalam menangani dilema yang dihadapinya.

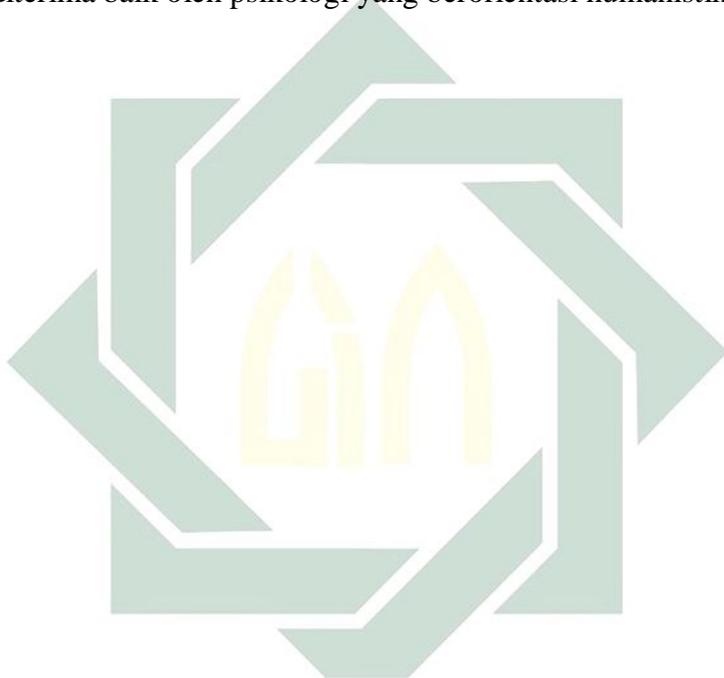
TEKANAN RISET DAN METODOLOGI

Intrasubjective validation menyandarkan diri pada keajegan hasil pengamatan tingkahlaku yang sama dalam berbagai situasi oleh seorang peneliti, untuk memantapkan validita analisis fenomenologik. Intersubjective validation membandingkan pengamatan sejumlah peneliti terlatih dalam memvalidasi analisis itu.

Kehidupan mimpi dan jaga sering memiliki mode of existence yang sama. Namun dasein dan mimpi mungkin mengungkap material yang tidak jelas teramati dalam jaga, dan dasein ketika jaga mungkin mengungkap material yang tidak tampak dalam mimpi.

Mimpi bukan hal simbolik; fenomena mimpi tidak menuutupi/menyembunyikan isi-isi jiwa, tetapi justru mengungkapnya.

Psikologi eksistensial dikritik dalam hal. (1) pandangannya bahwa orang bebas menjadi apa yang mereka inginkan, (2) terlalu dekat dengan filsafat dan tidak cukup ilmiah, (3) menolak doktrin evolusi dan mempertahankan bahwa kehidupan manusia itu unik, (4) mempujangga (literary) danhanya difahami oleh orang tertentu (esoteric),

dan (5) memasukkan hal religius dan etik secara tidak tepat ke dalam psikologi. Di fihak lain, psikologi eksistensial menawarkan pendekatan memahami tingkahlaku manusia yang berusaha tetap bebas dan prekonsepsi dan hipotesis dan memegangi secara ketat data-data kongkrit, suatu hal yang diterima baik oleh psikologi yang berorientasi humanistik.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qayyim, Ibnu.1983. Risalah fi Amradl al-Qalb.Riadl:Dar thaybah

Al-Qusy,Abdul Aziz.1974.pokok-pokok kesehatan jiwa/mental. Terj. Zakiah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang

Allport, G. W. *Personality a psychological interpretation.*Jakarta: Erlangga

Alwisol.2009. *Psikologi Kepribadian.* Malang:UMM Perss

Budiraharjo, Paulus. 1997. *Mengenal Kepribadian Mutakhir*.Jakarta:: Erlangga

Chaplin,C.P. 1989. *Kampus Lengkap Pesikologi*. Terjemah Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali.

Corey,G. 2005. *Teori dan Peraktek Konseking Dan psikoterapi*.Jakarta: Refika Aditama

Dardjat, Zakiyah. 1982. *Kesehatan Mental.* Jakarta: Gunung Agung

Dardjat, Zakiyah. 1990. *Kesehatan Mental.* Jakarta: Haji Mas Agung

DM, Rioch. Mei. 1985. *"Kenangan tentang Harry Stack Sullivan dan Pengembangan psikiatri interpersonal nya"* 48. *Psikiatri* (2)

Irwato.1998. *Pengatar Psikologi*.Jakarta: Arcan

Jaya, Yahya. 19984. *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama

Jung, C. G. 1983. Psychologischw Typen (terj.Rob limburg). London

Kartono, Kartini. 1980, *Teori Kepribadian*. Bandung: Aumni

Kimble, et al. 1991. *Potret Pelopor Dalam Psikologi*. *Volume I*. . Routledge

Koeswara, E. 1991. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: Erosko

Kuntjoro, Zainuddin Sri. 2002. *Tipe Kepribadian Manusia.* Jakarta: M. PSi

Lienzey, Gardner dan Calvin S. Hall. 1993. *Teori-Teori Holistik Organismik Fenomenologis*. Yustinus, Terj. Theoris of Personality. Yokyakarta: Kanisius

Lindzey, Gardener dan Celvin S. Hall.1993. *Theoris of Personality*. Yogyakarta: kanisius

Mas'udi, Masdar Farid. 1993 *Dialog: Kritik dan Identitas Agama.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Muhid, Abdul, et al. 2004. *Islam dan Psikologis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Mujib, Abdul. 2006. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Press

Najati, Muhammad utsman. 2003. *Psikologi dalam Al-Qur'an*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Rismasophie, dan Ferdinand Zaviera. 2007. *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. Jakarta: Rineka Cipta

Rosyadi. 2000. Cinta dan Keterasingan. Yogyakarta: LkiS

Rosyidi, Hamim. 2010. *Hand out psikologi kepribadian I*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel

Schultz, Duane. 1981. *Theories of Personality*. California: Brooks/Cole Publishing Company

Semium, Yustinus. 2006. *Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius

Shihab, M. Quraish. 2004. *Wawasan Al-Qur'an*. Jakarta: Bulan Bintang

Stogner. 1995. *Psychology Of Personality*. Yogyakarta: Kanisius

Sujanto, Agus, et al. 1991. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara

Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Suryabrata, Sumadi. 2002. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Tamputera, Ivan. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media

Thomas, Murray dan Winarno Surachmad.1980. *Perkembangan Pribadi Dan Keseimbangan Mental*. Bandung: Jemmars.